



World
PT Day
2025



پېربوونى تەندروست

لە سالى 2019
يەك مىليار
كەس تەمەنيان
لەسەروى 60
سالە.



پېشپېنى دەكرېت
تا سالى 2030
ئەم ژمارەيە بۇ 1.4
مىليار كەس بەرز
بېتەو.



پېشپېنى دەكرېت
تا سالى 2050،
2.1 مىليار كەس لە
تەمەنى 60 سال و
سەرووتر ھەبېت.



خېراي پېربوونى دانىشتووان لە ھەموو كاتىكى مېژودا خىراترە.

پېشپېنى دەكرېت ژمارەي ئەو كەسانەي تەمەنيان 80 سال يان زياترە لە ئىوان سالانى 2020 بۇ 2050 سى ھىندە بېت و بگاتە 426 مىليۇن كەس.



پېربوونى تەندروست چىيە؟



پېربوونى تەندروست بە واتاي مانەو بە چالاكى،
پاراستنى پەيوەندىيەكان، و بەردەوامىيون لەسەر
ئەو شتانەي كە بە بەھايان دەزانىت لەگەل چوونە ناو
تەمەنەو.
ژىنگە پشتگىرىيەكەرەكان كە تەندروستى چەستەي
و دەروونى دەپارزىن، پىتويست بۇ پېربوونىكى
تەندروست.

چى ھانى پېربوونى تەندروست دەدات؟



ھەبوونى شىوازىكى ژيانى تەندروست بە درېژاي ژيانىت يارمەتەيت
دەدات مەترسىي زۆرىك لە نەخۆشەيە درېژايەنەكان كەم بکەيتەو
و تەندروستى چەستەي و دەروونىت باشتەر بکەيت، وەك:

- مانەو بە چالاكى تا
- بارودۇخت رىگە دەدات
- ە بەردەوامى ئالنگارى
- ھاوسەنگىت بکە
- پاراستنى پەيوەندىيە
- كۆمەلەيتەيەكانت
- جومگە و ماسولكەكانت بە
- جوولە بەپلەرەو
- تا دەتوانىت خواردنى
- باش بخۇ

رېبازى قۇناغەكانى ژيان

پېربوون زۆرچار بەستىراوئەو بە ھالەتە تەندروستىيەكانى وەك خەلەفان و لاوازيەو، و مەترسىي تووشبوون بەم ھالەتەنە بەپىي ئەزمونەكانى ژيان دەبېت.
رېگىركردن لەو ھالەتە تەندروستىيەكانى پەيوەستىن بە تەمەنەو، برىتيە لە رووبەروو بوونەو، ھۆكارە مەترسىدارەكان لە قۇناغە جىاوازەكانى ژياندا، وەك:

ناوەرستى تەمەن

مانەو بە چالاكى چەستەي لە ناوەرستى
تەمەندا گرنگە بۇ سوودە تەندروستىيە
دەستەج و درېژايەنەكان. يارمەتەيدەرە
لە رېگىركردن لە نەخۆشەيە درېژايەنەكان،
پشتگىرى تەندروستى دەروونى دەكات، چى
ئىسك دەپارزىن، كوالىتى گشتى ژيان باشتەر
دەكات، و دەتوانىت مەترسى تووشبوون بە لە
خەلەفان كەم بکاتەو.



سەرەتاي گەنجى

بەشدارىكردن لە وەرزش و راھىنانى بەردەوام
لە قۇناغە سەرەتاي گەنجىدا پەيوەستىراو
بە تەندروستى چەستەي باشتەرەو
لە قۇناغەكانى دواترى ژياندا. ئەمەش
مەترسىيەكانى قەلەوى، نەخۆشى شەكرە، و
نەخۆشەيەكانى دل و بۆرىيەكانى خوین كەم
دەكاتەو. ھەرەھا دەتوانىت لە قۇناغەكانى
دواتردا پارزىگارى لە تەندروستى ژىرى بکات.



سەرەتاي ژيان (مندالى)

چالاكى چەستەي بەردەوام لە قۇناغە مندالى
و ھەرزەكارىدا بۇ تەندروستىيەكى درېژايەن
زۆر گرنگە. يارمەتەيدەرە لە دروستىكردنى ئىسك
و ماسولكى بەھىز، ھەرەھا تەندروستى
دل و بۆرىيەكانى خوین باشتەر دەكات، و
كەمكردنەو مەترسىي نەخۆشەيە
درېژايەنەكان وەك قەلەوى، شەكرە، و
پوكانەو ئىسك لە داھاتووى ژياندا.



چۆن چارەسەرى سروشتى دەتوانىت يارمەتەيدەر بېت؟

پسپووانى چارەسەرى سروشتى دەتوانن رېنمايت بکەن سەبارەت بە چۆنەيتى پەيوەكردنى شىوازىكى ژيانى تەندروست
بە درېژايى ژيانى، و چارەسەر و پلانى وەرزشى پېشكەش بکەن بۇ دابىنكردنى پىداويستىيە گۇراوہكانت. ئەوان دەتوانن:

- يارمەتەيت بەدن لە چاكپوونەو، و نىشانىت بەدن چۆن دووبارە دەست بە جوولە بکەيتەو دواي نەشتەرگەرى، پىكان، يان نەخۆشى.
- يارمەتەيت بەدن لە پاراستنى تواناي ھەستانەو، لەسەر زەوى.
- راھىنانى تايەتت پى بەدن بۇ گەبشتن بە ئەوپەرى تواناي چەستەي، لەوانەش باشتىركردنى ھاوسەنگى و ھىزى ماسولكەكانت، و يارمەتەيدان لە دروستىكردنى ئىسكى بەھىزتر.
- كەمكردنەو ھەناسەبرىكى و فېركردنى باشتىر رىگا بۇ جوولەكردنت.
- كۆنترولكردنى ھالەتە درېژايەنەكان وەك ھەوكردنى جومگەكان، شەكرە، و پاركىنسۇن.
- يارمەتەيت بەدن لە چاكپوونەو لە جەلەي مېشك يان نۆرەي دل.
- كۆنترولكردنى ئازار بۇ باشتىركردنى جوولەت.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday