



World
PT Day
2025



چالاکى بۇ پىربوونىكى تەندروست

ئەنجامدانى ھەندىك چالاکى جەستەيى باشترە لە
ھىچ نەکردن.
بە برى كەم دەست پىن بگە، و بە تېپەرپوونى كات وردە
وردە زىيادى بگە.

پىويستە كەسانى بەسالچوو تا چەند بتوانن
لە رووى جەستەيىھو چالاک بن.

ھەول و ماندوووونەكانت بەپىنى ئاستى
لەشجوانى و مەوداى جوولەت بگونجىنە.

كەمتر دانىشە!

دانىشتن بۇ ماوھەكى درىژر بۇ تەندروستىت خراپە،
بە جولەى بەردەوام ماوھى دانىشتنەكانت بشكىنە و
كەمى بگەرەوھ.

چالاکى جەستەيى مەترسىيى ئەم حالەتازە كەم دەكاتەوھ:

لاوازی تەندروستى ئىيسك (پووكانەوھى ئىيسك)

شەكرەى جوۆرى ۲

نەخۆشەيەكانى دل و بۆريەكانى خوین

دابەزىنى تواناى ژىرى (بۇ نموونە لەدەستدانى يادەوھرى، خەلەفان)

كەوتن و پىكانە پەيوەندىدارمەكان

بەرزى فشارى خوین

ھەرەوھە تەندروستى گشتىت باشتر دەكات، بە تەندروستى دەروونىشەوھ، و يارمەتیت دەدات باشتر بگولپىت و بىخەويت.

ھەندىك جوۆرى شېرپەنچە

پىويستە چەند چالاکى جەستەيى و ھەرزىش بگەيت؟

ماوھى دانىشتنت كەم بگەرەوھ
و بىگۆرە بە ھەر جوۆرىك لە چالاکى
جەستەيى:

- لە كاتى پشوو رىكلامەكانى
- تەلەفزیوندا ھەستە سەر پىن و بگولپ.
- كاتىك بە تەلەفۆن قسە دەكەيت، بە
- پىئوھ بووھستە يان پياسە بگە.
- تا چەند دەتوانىت قادرمە بەكاربەيئە.
- خولپاى چالاکانە بۇ خۆت بدۆزەرەوھ
- ھەك باخەوانى.
- بەشدارى لە چالاکىيە ناوخیيەكاندا
- بگە، ھەك كلاسەكانى شاپى و گروپى
- رۆيشتن.
- ئەگەر نەوھت ھەيە، لەگەلپاندا يارى
- چالاکانە بگە.
- زۆرەي جوۆرەكانى كارى مالەوھ ئەنجام
- بە.



75-150

خولەك

چالاکى جەستەيى ھەوايى (ئایرۆبىك)
بە توندی زۆر بە درىژرايى ھەفتە



يان

150-300

خولەك

چالاکى جەستەيى ھەوايى (ئایرۆبىك) بە
توندی مامناوھند بە درىژرايى ھەفتە



— لەگەل ئەوھشدا —

2 رۆژ

لە ھەفتەيەكدا چالاکى بەھىژکردنى
ماسولكەكان ئەنجام بەدە كە ھەموو
كۆمەلە ماسولكەيەك بگرتەوھ



3 رۆژ

لانى كەم

لە ھەفتەيەكدا چالاکى جەستەيى جوۆراجوۆر ئەنجام
بەدە كە تەركىزى لەسەر ھاوسەنگى و ھىز بىت – ئەمە
يارمەتیت دەدات بۇ گەبشتن بە ئامانچە گشتىيەكانى
چالاکىيە جەستەيەكانت.

پسپۆرى چارەسەرى سروشتىت دەتوانىت
بەرنامەيەكى ھەرزىش پىشنيار بگات كە بۇ تۆ
گونجاوترىن بىت. بەشدارى لە پۆلە بەكۆمەلەكاندا
بگە كە تەركىزيان لەسەر ھاوسەنگى و كشانى
ماسولكەكانە، بۇ نموونە يۆگا، تاى چى، و پىلاتس.

وھك پسپۆرانى بواری جووڵە و راھىنان، پسپۆرانى چارەسەرى سروشتى
دەتوانن يارمەتیت بەدن تا لەگەل بەسالچووندا بە چالاکى بمىنیتەوھ.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday