



World
PT Day
2025



خوپاراستن له كهوتن

كهوتن دووهم هوځارى
مردنه به هوې بريندارى
بې مهېست له
جيهاندا.

#2



سالانه
37 مليون و 300 هزار
كهوتن ټوهنده سهختن كه
پېوستيان به
چاودېرى پزېشكى هېيت.



كسانى پېگه يشتووي
سهر وو 60 سال
زورترين مەترسۍ كهوتنى
كوشنده يان له سهره.

چون چاره سهرى سروشتى ده توانيت يارمه تيدهر بيت له ريگريكردن له كهوتن

وهرزش كليلى ريگريكردنه له كهوتن - پسيپوراني چاره سهرى
سروشتى شاره زان له دانانى بهرنامه ي راهينانى تاييبت به كسه كان بو
يارمه تيدان له باشتركردنې هيز، هاوسهنگى، ههماهنگى، و نهرمى له ش.
پيويسته راهينانه كان ټالنگار بن، بهلام سهلامهت بن و پهره يان پيډرېت
كاتيك ټاسانتر ده بن. له وانه يه ټم وهرزشانه له خوېگرن:



- راهينانى ههستانه وه له دانېشتن
- راهينانى سكوات (دانېشتن و ههستانه وه)
- دهست دريژكردن له كاتى وهستاندا
- ههنگاونان به ټاراسته ي جياوازدا
- روپيشتن به خپرايى جياواز و له ژينگه ي جياوازدا
- ههستانه وه له سهر زهوى
- چالاكېه كانى وهك پياسه كړدن، ټاى چى، يان
- راهينانه كانى هاوسهنگى ټوانه ش يارمه تيدهر ده بن.
- فېرت بكن
- چون به سهلامهتې چالاكېه روژانه كان ټنجام بدهيت، وهك
- ههستانه وه له سهر كورس، يان سهر كهوتن به پليكانه (قادرمه) دا.
- ههلسهنگاندى بكن كه ټاى پيويست به چوارچيوه ي روپيشتن
- (واكه) يان گوچان ههيه.
- پيښيار پيښكه ش بكن بو سهلامهت كړدنې ماله كهت، وهك
- دانانى دهسك له گهرواوه كاندا، جيگريكردنې فهرش و مافووره كان، و
- باشتركردنې رووناكى.
- رينمايى بدن سهارهت به پيلاو
- يارمه تيت بدن له دياريكردنې كهى له وانه يه پيويست به يارمهتې
- ټندامانى ترى تيمى چاودېرى ټندروستى بيت.

ټاى تو چهند له مەترسيدايت؟



مەترسى كهت: تو كهسيكى به سالچوويت و
پيښه ي كهوتت نييه، يان يهك جار كهوتوويت
به ي پليكانىكي سهخت، و هيج كيښه يهكت نييه له
هاوسهنگى يان روپيشتندا.



مەترسى مامناوهند: يهك جار كهوتوويت، و
ههندېك كيښهت ههيه له هاوسهنگى يان روپيشتندا.



مەترسى بهر: له سالى رابردودا يهك جار
كهوتوويت و تووشى پليكان بوويت، يان چهند
جار يك كهوتوويت (زياتر له 2 جار)، تووشى لاوازي
بوويت، نه توانيوه به ي يارمهتې بو ماوه ي لانيكه كاترمپريك دواي
كهوتنه كه ههستيه وه، له وانه يه هوشت له دهست دايت و كوئترولى
ميز و پيساييت نه ماييت

پسيپورى چاره سهرى سروشتى ده توانيت ههلسهنگاندى بكات كه تو چهند
له مەترسيدايت و چ ستراتيژييك دايت بو ريگريكردن له كهوتنى زياتر.
له وانه يه ههلسهنگاندى بو ټم مانه بكات:

• هيزى ماسولهكانت، جوولهت و نهرميت.



• چهند جيگري، بو نمونه له كاتى روپيشتن يان
ټنجامدانى كار ه روژانه كاندا.



• تواناى بيركردنه وه و يادهوهرت.

پسيپورى چاره سهرى سروشتى زورجار له نزيكه وه له گه ل پسيپوراني ترى
ټندروستيدا كاردهكات وهك پزېشكه كان و چاره سهركارانى پيښه ي. ټمه
پيى دهوتريت ريبازى فره پسيپورى.



بوچى ريگريكردن له كهوتن گرنگه

كهوتن هوځارىكي سهره كي پليكانه له نيو كسانى به سالچوودا، كه زورجار ده يته هوې دهره نجامى
مهترسيدار وهك شكاني ټيسك، له دهستدانى پشت به خوېهستن، و ټنانهت مردن.
ټيگه يشتن له چوئيه تى ريگريكردن له كهوتن ده توانيت يارمه تيت بدات به سهلامهتې بمينيهتوه
و كواليتى ژيانت بپاريژيت.



به سهلامهتې و پشت به خو بمينه ره وه - ههر ټمرو قسه له گه ل پسيپوريكى
چاره سهرى سروشتى بكه سهارهت به چوئيه تى ريگريكردن له كهوتن!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday