



World  
PT Day  
2026



## پښتو ژبې ته نوره (جهلته) میښک



ته نه ۳۰ خولهك وهرزكردن، پښتو جار له ههفته په كدا، دهتوانیت مهترسی توو شپوون به جهلته میښک به پښته ۲۵٪ كه م بكا ته وه.

چاره سهركاری سروشتی پوښتی گرنه ده گپرن له كه مكر دنه وهی مهترسی جهلته میښک له پښته یارمه تیدانت بو:



كونترولكردنی  
بارودوخه  
ته ندروستیه  
دریژخایه نه كان.



چالاكتر بوونی  
جهسته یی.



ته نجامدانی  
گورانکاری له  
شیوازی ژیانی  
پوژانه دا.

ته مرو له گه ل چاره سهركاره سروشتیه كه ت قسه بكه ده رباره ی چوئیه تی زیادكردنی ئاستی چالاکیه كانت به شیوه یه کی سه لامه ت.



World  
Physiotherapy

WorldPTDay#

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