



World
PT Day
2026

نه خوښيه کاني دډ و لووله کاني خوین

نه خوښيه کاني دډ و لووله کاني خوین
هوکارى سهره کيى مردنن له سهر ئاستى جيهان.



سالانه ۲۰.۵ ميليون مروڤ

به هوى نه خوښيه کاني دډ و
لووله کاني خوین (CVD) گيان
له دهست دهه.

۳۰% کوى هه موو مردنه کان له
جيهاندا به هوى نه خوښيه کاني دډ
و لووله کاني خوینه وهيه.

۸۵% نه مردنانه به هوى
جهلتهى دډ و جهلتهى
ميشکه وهيه.

زياتر له ۴/۳ (سې له سهر چوارى)
مردنه کاني نه خوښيه کاني له ولاتانى
که مدهات و مامناوه نندا پرووده ده.

پيگريکردن

زوري نه خوښيه کاني دډ و لووله کاني خوین ده کريت پيگريان له پکرت له پکرتى چاره سهرکردنى هوکارى
مه ترسيداره رهفتارى و ژينگه يه کان:



چون چاره سهرى سروشتى ده توانيت يارمه تيدره بيت له پيگريکردن له نه خوښيه کاني
دډ و لووله کاني خوین؟

چاره سهرکارانى سروشتى به شيکن له تيمى چاوديزى تندرستى که چاوديزى نه خوښ (نه خوښ ده خه نه چقي گرنگى
پيدان) دابين ده کهن. نه وان:



ده توانن يارمه تيدره بن له
دهستنيشانکردنى نه که سانهى
له ژير مه ترسيه کي زياترى
نه خوښيه کاني دلان، وه
نه وانى په ستانى خوینيان به رزه،
شهره يان هه يه، يان قه له ون،
يان نه که سانهى شتوازي ژيانيان
ناچالاکه، هه روه ها هه لسه نگاندى
ده کهن بؤ نه وهى بزائن که سه که
تا چهند ده توانيت به باشى
بجوئيت و وهرز بکات.



به رنامهى وهرزى سلاهت
و تاييهت به ههر تاکيک
داده ريزن بؤ باشتکردنى توانى
جهستى و که مکړدنه وهى
مه ترسيه نه خوښيه کاني دډ،
هه روه ها پشتگيري گورانکارپه
تندرسته کاني شتوازي ژيان
ده کهن، وه چالاکتريون و
کوئترولکردنى کيش



هانى دهستنيشانکردنى زوو
و کاردانه وهى خيرا دهدهن بؤ
پيگريکردن له کيشه تندرستيه
مه ترسيدارگان، و نيشانه
ناگادارکه روهه کان ده ناسنه وه و له
کاتى پتويستدا نه خوښه کان روهانه
چاوديزى پزيشکى زياتر ده کهن.



چون چاره سهرى سروشتى يارمه تى نه که سانه ده دات
که نه خوښي دډ و لووله کاني خوینيان (CVD) هه يه؟

چاره سهرکارى سروشتى ده توانيت يارمه تى خه لک بدات بؤ کوئترولکردنى
نه خوښيه کاني دلان و که مکړدنه وهى نه گهرى پرودانى کيشه تى کتوپري
دډ (بؤ نمونه جهلتهى دډ) له پکتهى:

- يارمه تيدان له دهستنيشانکردنى هوکارى سهره کيه کاني مه ترسي بؤ ههر تاکيک و پيدانى پتيمايى
له سهر چوئيه تى نه نجامدانى گورانکارپه هه ميشي و تندرست له شتوازي ژياندا.
- دابينکردنى به رنامهى وهرزى گونجاو و يارمه تيدانى خه لک بؤ زالبوون به سهر ههر ترسيکدا که
سه بارت به وهرزى کردن هه يان بيت.
- به روه رده کردن و فيرکردنى خه لک له سهر باشتري پيگاکان بؤ پيگريکردن له کيشه کاني دډ له
داهاتودا.

• باشتکردنى توانى جهستى، يارمه تيدانى خه لک بؤ
نه وهى به چالاکى پتيمنه وه و کواليتيه کي باشتري ژيان
به دهست بهيئن.

• پيشکه شکردنى ناموزگارى و پشتگيري له سهر
چوئيه تى خو-به رتوه برندنى (کوئترولکردنى) بارودوخه
تندرستيه که له لايه ن خودى نه خوښه که وه.



باشتري وهرزه کان بؤ تندرستى دډ



وهرزى نايروبيک (Aerobic) دلت به تندرستى ده هيلتته وه:
نه وهرزه چالاکيه روزهانه کان ناستر ده کات، به مهش که متر
ههست به ماندويتى يان نه نگه نه فسه ده کيت، هه روه ها ده بيته
هوى باشتکردنى بارى دهروونيت، يارمه تيت ده دات باشت بخه ويت،
و مه ترسيى کيشه کاني دډ که ده کاته وه.



پاهينانى به رگري (Resistance training) هيز دروست ده کات:
هه رچه نده به هيزتر بيت، ده توانيت چالاکيه روزهانه کان و وهرز
به ناسانى و به هه ولى که که متر نه نجام بده يت.



پاهينانه کاني هاوسهنگى و نه رمى يارمه تيت دهدهن به سلاهت
بجوئيت: کشانى ماسولکه کان پيگري ده کات له رهبوونى
ماسولکه کات، يارمه تيت ده دات به ناسانى بجوئيت و نازار يان
پيگان که ده کاته وه، پاهينانه کاني هاوسهنگى يارمه تيت دهدهن
جنگير بيت و مه ترسيى که وکن که ده کاته وه



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

۸ ي نه يلوول

www.world.physio/wptday