



World
PT Day
2026

نۆره (جەلتە) ى مېشك

بەك لەسەر چواری ئېمە لە ماوهی
ژیاغاندا تووشى جەلتەى مېشك دەیین،
بەلام دەكریت ڤىگرى لە نزیكەى هەموو
جەلتەكانى مېشك بكریت.



چۆن چارەسەرى سروشتى دەتوانیت یارمەتیدەر بیت لە ڤیگریکردن لە جەلتەى مېشك؟

چارەسەركارى سروشتى ڤۆلىكى گرنگ دەگێرن لە كەمكردنەوى مەترسیی جەلتەى مېشك، بەتایبەتى لە ڤیگەى هاندانى خەلك بۆ ئەوى لە ڤووى جەستەییەوه چالاكتر بن و بارودۆخە تەندروستییه درێڤخایەنەكان كۆنترۆل بكەن. تەنها ۳۰ خولەك وەرزشكردن پێنج جار لە هەفتەیهكدا، دەتوانیت مەترسیی تووشبوون بە جەلتەى مېشك بە ڤێژەى ۲۵% كەم بكاتەوه. چالاكیى جەستەیی بەردەوام دەبێتە هۆى كەمكردنەوى مەترسیی جەلتەى مېشك، هەرەها مەترسیی دووبارە تووشبوونەوه دواى یەكەم جەلتە كەم دەكاتەوه.

چارەسەركارانی سروشتى دەتوانن یارمەتیت بدەن بۆ:



زیادكردى چالاكیى جەستەیی بەردەوام، كە دەبێتە هۆى داوەزاندنى پەستانى خوێن، باشتكردى ناستى كۆلیستروۆل و شەكر لە خوێندا، كەمكردنەوى كێشى جەستە، و دەتوانیت یارمەتیدەر بیت لە كۆنترۆلكردنى خەمۆكى و دلەراوكن (ستیرس).



كەمكردنەوى ئەو كاتانەى بە دانیشتن بەسەرى دەبەیت، و پیشاندانى چۆنەتێ ئەنجامدانى چالاكیى كەم لە ناو ژيانى ڤۆژانەدا.



پیشنیاركردنى وەرزشى
سەلامەت و گونجاو (تایبەت
بە بارودۆخى كەسەكە) بۆ
ئەو كەسانەى ڤەنگە كێشەى
تەندروستى تریان هەبێت و
وەرزشكردنیان پێ قورس بێت.



جەلتەى مېشك چیه؟

جەلتەى مېشك كاتێك ڤوودەدات كە گەشتنى خوێن بۆ بەشێكى مېشك بە لەناكاو كەم دەبێتەوه یان دەووستێت. جەلتەى مېشك
حالتێكى كۆپرى پزىشكییه و پتۆیستى بە
چارەسەرى دەستبەجێ هەیه.



جەلتەى مېشكى ئیسكیمیا (Ischaemic):

بەهۆى مەیینى خوێن (كلۆبۆون) كە دەبێتە هۆى
گیرانى لۆولەیهكى خوێن لە مېشكدا دروست دەبێت.



جەلتەى مېشكى خوێنبەرېوون (Haemorrhagic):

بەهۆى تەقینى لۆولەیهكى خوێن لە مېشك و
خوێنبەرېوون دروست دەبێت.



نۆرەى ئیسكیمیاى كاتى (TIA):

كیراتێكى كاتىیه و هەندێك جار بە "جەلتەى بچووك"
ناودەبرێت؛ ئەمە دەكریت نیشانەیهكى ناگاداركرەوه
بیت بۆ جەلتەیهكى مېشك لە داهاوودا.



چۆن چارەسەرى سروشتى یارمەتیدەر دەبیت دواى جەلتەى مېشك؟

شیاندنەوه بەشێكى گرنگە لە چاكبوونەوه دواى جەلتەى
مېشك - یارمەتى خەلك دەدات بگەڕێنەوه سەر ئەنجامدانى
چالاكییه ڤۆژانەكان، كوالیتىی ژيان باشتەر دەكات، و تا ئەو
جیگەیهى بكریت پشتمگى سەرەخۆی دەكات.

شیاندنەوه بەزۆرى لە ماوهى ۴۸ كاتژمێرى یەكەمدا دەست
پێدەكات، كاتێك بارودۆخى پزىشكیى كەسەكە جیگەر دەبێت.
دەستپێكردنى زوو دەبێتە هۆى یارمەتیدانى چاكبوونەوه
و زیادكردى متمانه بە خۆبوون. چاكبوونەوه لە جەلتەى
مېشك تېمىكى چاودێرى تەندروستى دەگرێتەوه - جگە لە
چارەسەركارى سروشتى، ڤەنگە پزىشكان، پەرستاران، پەسپۆرانى
چارەسەرى وەزىفى و پەسپۆرانى ناخاوتنیش بگرتەوه. زۆر گرنگە
كە پلانتىك تايبەت بە هەر تاكێك بۆ تۆ دابڕێژرێت.

چارەسەركارانی سروشتى ڤۆلىكى گرنگ دەگێرن لە یارمەتیدان

بۆ ڤیگریکردن لە دووبارەبوونەوى جەلتەى مېشك. ئەوان
لەگەڵ نەخۆشەكان كار دەكەن بۆ ئەنجامدانى **گۆڤانكارى**
لە شىواى ژيانى ڤۆژانەدا كە دەبێتە هۆى كەمكردنەوى
مەترسیى جەلتەى دوووم، پشتمگىكردى تەندروستییهكى
باشتەر، و یارمەتیدان بۆ دووركەوتنەوه لە كەمەندامى
درێڤخایەن. ڤێنماییه نیشتمانى و نێودەولەتیهكان پیشنیارى
چارەسەرى سروشتى بەردەوام و بە چرییهكى پتۆیست دەكەن
وەك بەشێك لە چاودێرى جەلتەى مېشك، كە بە پێى نامانج و
تواناكانى كەسەكە ڤێكخراپێت.



چۆن چارەسەرى سروشتى بەشێكى سەرەكییه لە شیاندنەوهى جەلتەى مېشك؟

دواى جەلتەى مېشك، زۆر كەس كێشەیان بۆ دروست دەبێت لە جۆلە، هاوسەنگى، ڤۆشتن، بەكارهێنانى قۆلەكانیان،
هێژ، فێنئېنس، ماندووتنى و سەرەخۆی. چارەسەركارانی سروشتى پەسپۆرى وەرژش و دەتوانن یارمەتى ئەو كەسانە
بدەن كە جەلتەى مېشك لێى داوون بۆ ئەوى:

- باشتكردى جۆلە و هێژ لە قۆل و قاچەكاندا، تاوەكو بتوانیت بگەڕێتەوه بۆ ژيانى سەرەخۆ و ئەنجامدانى ئەو
شتانەى كە چێژیان لێ دەبینیت.
- فێربوونەوى چۆنەتێ دووبارە ڤۆشتنەوه، و چۆنەتێ ڤۆشتن بۆ دوورتر و بە خێرايهكى زیاتر.
- باشتكردى هاوسەنگى بۆ كەمكردنەوى مەترسیی كەوتن - ۷۳% ی ئەو كەسانەى لە جەلتەى مېشك ڤزگارین
بووه، لە سالى یەكەمى دواى جەلتەكە دەكەن.
- باشتكردى ڤەقى، نازار، و گرزبوونى ماسولەكان.
- یارمەتیدان بۆ ئەوى چالاكتر بیت، تاوەكو دل و سیهكانت بە كارامەى زیاتر كار بكەن.
- باشتكردى بارى دەروونى، كەمكردنەوى ماندووتنى، و یارمەتیدان لە بەرەنگاربوونەوى خەمۆكى.
- مەشكردن لەسەر چالاكییه ڤۆژانەكان، وەك هەستان لەسەر كورسى، ڤۆشتن و قسەكردن لە هەمان كاتدا،
پۆشینى جلۆبەرگ، و بەكارهێنانى قۆلەكان بۆ بەكارهێنانى شتومەكى وەك كلیل و بەلوعە (شێرە ئاو).

چ ڤرە وەرزشێك ئەنجام دەیت؟

سەلمێزاهە كە چارەسەرى سروشتى پشتمگىستو بە وەرژش، كارایى جەستەیی، جۆلە، هاوسەنگى و كوالیتىی ژيان
باشتەر دەكات لە هەموو قۆناغەكانى چاكبوونەوهدا — لە چاودێرى نەخۆشخانەوه تاوەكو شیاندنەوى درێڤخایەنى
كۆمەڵایەتیه. چارەسەركارى سروشتى دەتوانیت یارمەتیت بدات بە شێوهیهكى سەلامەت ڤرێ ئەو وەرژشە ئەنجامى
دەدەیت زیاد بكەیت بۆ گەشتن بە نامانجەكانت. دەتوانیت بە هەنگاوى بچووك دەست پێ بكەیت بۆ گەشتن بەم
پیشنیارانەى خوارەوه:



وەرژش ئایرۆبىكى مامناوەند
بۆ ماوهى لانى كەم ۱۰
خولەك، ۴ جار لە هەفتەیهكدا.



بە درێڤاى ڤۆژ چالاك
چێنەرەوه بۆ كەمكردنەوى
كاتى دانیشتن.



ڤۆژانە ۶,۵۰۰ بۆ
۸,۵۰۰ هەنگاوى بۆ.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

۸ ی ئەیلوول
www.world.physio/wptday