



World
PT Day
2026

زیاتر بجوئ، له هه موو ته مه نیکدا

۳۱٪ کسان پښه یشتوو و ۸۰٪ هه رزه کاران
ناگه نه ئاسنه پښنیارکراوه کانی چالاکی جهسته یی.



بۆچی چالاکیون گرنگه؟ چالاکی جهسته یی به رده وام:



پاریزگاریت لڼ ده کات له
به رامبه ر نه خوشیبه کانی دل،
جه لته ی می شک، شه کره و
هه ندیک جوړی شیر په نجه.



مه ترسی قه له وی
که م ده کاته وه.



ته ندروستی ده روونی،
باری ده روونی و خه و باشر
ده کات.



یارمه تی مندالان
ده دات به به هیزی
گه شه بکه ن و به باشی
گه شه سهندوو بن.



یارمه تی که سانی به ته من
ده دات به سه ربه خو یی
مپننه وه و له که وتن دوور بن.



یارمه تی پاراستنی ته ندروستی
می شک ده دات و ده کریت مه ترسی
تووشوون به خه له فان (دیمه نشیا) و
ته لزه هایمه ر که م بکاته وه.



یاده وه ی، سه رنجدان و
کارامه یبه کانی بیرکرنه وه له هه موو
ته مه نه کاند باشر ده کات.



چون ده توانم چاودیری چالاکیه کانم بکه م؟

ثایا موبایلی زیره ک، کاتزمیری زیره ک پان
هه ر تامیریکی تری پو شاکیت (وه ک بازنه ی
وه رزشی) هه یه؟
ده ست بکه به به کاره پنیان بۆ دپاریکردنی
تامانج بۆ خوت، چاودیریکردنی چالاکیه
جه سته یبه کانت، و هاندانی خوت بۆ نه وه ی
زیاتر بجوئیت تاوه کو بکه یت به ئاسنه
پښنیارکراوه کانی چالاکی.



ثایا ده بیت که متر دانیشم؟

به سه ربردنی کاتیکو زور به دانیشتنه وه پان
له به رده م شاشه کاند (موبایل و ته له فزیون)،
مه ترسی تووشوون به نه خوشیبه
نه گوازاوه کان زیاد ده کات، له وانه شیر په نجه،
نه خوشیبه کانی دل و لووله کانی خوین،
نه خوشیبه دریځایه نه کانی سیبه کان، و شه کره.
هه موو جوړه چالاکیه کی جهسته یی به گرنگ
هه زمار ده کریت، له وانه رویشتن، کاری ناوما ل،
یاری، و وه رزش.

رینماییه کانی چالاکی چین؟

هه موو نه وانه ی که
ده توانن:

که سانی پښه یشتوو:

مندالان و هه رزه کاران:

که سانی پښه یشتوو:

که سانی
به ته مه ن:

هه موو نه وانه ی که
ده توانن:



کانی دانیشتن و ناچالاکی
که م بکه نه وه، به هه ر
چالاکیه کی جهسته یی
بیگو رنه وه.



۱۵۰-۳۰۰ خوله ک چالاکی
تایرو بیک له هه فته یه کدا.



۶۰ خوله ک له پوژیکدا.



۲ پوژ له هه فته یه کدا
پاهینانی به هیزکردنی
ماسوله ککان.



۳ پوژ له
هه فته یه کدا
پاهینانی هاوسه نگی
و به هیزکردن.



۳۰۰ خوله ک و زیاتر
له هه فته یه کدا!
هه رچی زیاتر بیت
باشتره!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

۸ ی ئیلوول

www.world.physio/wptday