

## رهزانهندی هاوسوزی

### پیناسه

هرچهنده چهنده مهنترسییهک بۆ ئهو کسانه هیهه که له بواری یارمهتیداندا کار دهکهن، بهلام چهنده پاداشت و سوودیکیش ههن که لهم کاروه سهر ههلهدهن. رهزانهندی هاوسوزی دهه نهجامه ئهزینیهکهی ههلسوکهوتی یارمهتیدانه. رهزانهندی هاوسوزی بریتیه لهو خوشیهی که له یارمهتیدانهوه دهستت دهکویت، ههستی ئهزینی که بهرامهر هاوپیشهکانمان ههمانه وههستیکی باشه که له نهجامی توانای یارمهتیدانی کسانای تر و هاوهشی کردنیکهوه بهدهست دههینریت<sup>3</sup>. رهزانهندی هاوسوزی روودادات کاتیک له کارهکتدا و اتا بهمهینان دههوزیتهوه. رهزانهندی هاوسوزی پیچهوانه ی راستهوخوی شهکتهی هاوسوزیه و دهکرت له سووتانی دهرونی و فشاری دهرونی دوهمی بتهاریزیت<sup>2</sup>.

رهزانهندی هاوسوزی بریتیه لهو خوشیهی که له یارمهتیدانهوه دهستت دهکویت، ههستی ئهزینی که بهرامهر هاوپیشهکانمان ههمانه وههستیکی باشه که له نهجامی توانای یارمهتیدانی کسانای تر و هاوهشی کردنیکهوه بهدهست دههینریت<sup>3</sup>.

نیشانهای دهرخستنی رهزانهندی هاوسوزی ئهو ههستی خوشی و بهمهینانهیه که بۆ دابینهکهرانی بایهخی-تهندروستی بهدی دیت له کارهکپانهوه. ئهو ههستانهی که به رهزانهندی هاوسوزیهوه پهوهندهیدارن بهمهینان، پاداشت، بهدهستهینان، دلخوشی، پهبون، ئیلهام وهرگرتن، وزه، سوپاسگوزاری و هیوا دهگرتیهوه.

### نمونهی حالهت

فاتیمه پهستاریکی ۵۰ ساله که لهناو بهشیک زانستی گری/لووهکاندا کار دهکات. نزیکه ۱۵ سال لهمهوه، فاتیمه به قوناغیکی ههستکردن به ماندووبون، نهوونی هاندهر و چهشتنی سهختی بهدهست دوزینهوهی مانا له کارهکپیدا تتهیرهوه. لهو کاته، لهو بۆ چهنده کاترمیزیک زور، به قورسای زوری حالتهی نهخوشهکانهوه کاری دهکرد وههستی به پالپشتی نهدهکرد لهلایهن هاوپیشهکان و سهر پهشتیارهکپهوه. لهو نهزمونی مزاج/باریکی دهرونی نزمی دهکرد، لهگهل مندا لهکان و هاوسهرهکپیدا زیاتر ههل دهچوو/وهرس دهوو و نهزمونکردنی چیر بینهی بهلاوه قورس بوو لهو چالاکپانهی که پشته کاتی دهستهتالی خوشی لی دههینن. به یارمهتی راویژکاریکی تهندروستی هوشهکی و بهشداربوون له راویژکردندا، فاتیمه بۆ دهکوت که لهو نهزمونی سووتانی دهرونی و نیشانهکانی شهکتهی هاوسوزی دهکات. له نهجامی ئهوه که ئهم راستیهی بۆ دهکوت، فاتیمه دهستیکرد به جیههچیکردنی گورانکاری قوناغ-بهقوناغ له ژانیدا. لهو بهوه دهستهیکرد دلنایتهوه که خهوی بهپی پیوست و بهپی کوالیتی باش بووه، پرۆگرامی خوراکي باشتر کرد بۆ ئهوهی خواردنی تهندروست بخوات وله راهینانی مامناوهندا بهشدار دهوو. لهو مههستی بوو پلانی چالاکي لهگهل مندا لهکانیدا دابنیت که ههردولا خوی و مندا لهکانی خوشی لی بینه، خوی و هاوسهرهکپیدا دلنای دهوونهوه که پلان بۆ کاتی پیکهوهوونان دابنن. ههروهه فاتیمه کهته گهران بهدوای کاردا و کاریکی پهستاری له جیههکی تهندروستییدا دهستکوت که ژمارهیک ستافی باشی ههوو، کاتی کارکردنی شیوا به ماوهی پشوو پلاندا، و پهوهندهیکه ئهزینی هاریکارانه له نیوان نهندامهکانی تیمهکدا ههوو. لهو ههستی به پالپشتیکردن دهکرد لهلایهن سهر پهشتیاره نوینهکپهوه که خوی تهرخان کردوو له رینوینی فاتیمه و دابنیکردنی دهرفهت بۆ گهشهکردنی پیشهیی بهدهوامی ئهوه. به تتهیرهینی کات، نیشانه جهستهیی و سوزداریهکانی فاتیمه باشتر بوون. لهو جاریکی تر خوی بینهیهوه له کهیف وهرگرتن له کارهکی و ههستکردن به تابهتی به رهزانهندی و بهمهینان له کارهکی لهگهل نهخوشهکاندا.

### ئهو ئامرازانهی که هاوسوزی زیاد دهکهن

تویژینهوهکان نامازه بهوه دهکهن که ئهم پیکهاتانهی خواروه کار دهکهنه سهر ئاستی رهزانهندی هاوسوزی کهسیک: بهکارهینانی راویژکاری پیشهیی، پهوهندهی/داینههکی نیوان هاوپیشهکان، کاتی تتهیرهوه به بایهخدانی راستهوخو به کلایهتهوه، ماوهی زیاتر لهو پلهیهی نیستادا، ژمارهی کاترمیز بهپی ههراقتیک، تهمنی گهرتر، خولیاکان، کوالیتی پالپشتی کومه لایهتی، وراهینانکردن<sup>1</sup>.

