Xurexur

Bijîjkê Nerozê

Xurexur, rûdaw û pirsgirêkeke tendurustî û civakî ye girîng e.

Ji sedî heştê û pênc %85 ji mêrên bi jin û %57 ji jinên bi mêr di xew de dikin xurexur.

Ji bilî ku xurexur, mirov bi fedîkirin dide û pirsgirêkên civakî çê dike, ew pirsgirêkên tendurustî jî peyda dike.

Mirovê xurxurane baş ranaze, lewre ew herdem sergêj e û bi karê xwe baş ranabe.

Ji bilî wê dema mirov dike xurexur û bêhnbirkî dibe, Oksîcên li ser endamên canê mirov kêm dibe û ziyanê dibînin, bi demê re kane dil biwestîne û nexwaşiyê lê peyda bike. Li hin civak û dewletan, ew dibe sedema hevduberdanê jî.

Xurexur ji poz, dawiya zimên û gewriyê peda dibe, bi teşeyê wan endaman ve girêdayî ye. Lê sedemên wê yên tamar (wîrasî) jî hene, em kanin wan wiha bijmêrin:

- Rewşa razanê: Li gor rewşa govdê mirov li dema razanê. Gengaz heye ku rûdawa xurexurê peyda bibe yan pêtir bibe, nemaze gava mirov li ser piştî raze. Ji lewre, zor girîng e mirovê xurxurane, xwe hîn bike li ser kêlekê raze, û çêtire li ser tenişta rastê xewke.
- Xewa kûr xurexurê bêtir dike. Loma gereke mirov dermanên xewê û hêmeniyê pir nebe. Ji ber ku xurexur girantir dibe û metirsiya bêhnçikandinê bilind dibe.
- Meye û cixare xurexurê bêtir dikin, ji lewre zor pêwîste mirov wê bizanibe.
- Roleke qelewbûê ye giring heye, xurexura mirovê qelew sê caran ji yê normal bêtir e.

Care çiye?

- Gava yekê: Danîna giraniya laş e. Ji bo wê jî parêzî gerek e. Zor pêwîste mirov hişînayê, meyweyê bixwe û goşt kêm bike. Evên han razanê jî baş dike.
- Zor pêwîste meye û cixare were berdan, û mirov werzişiyê bike. Ji ber ku ew bêhnkişandinê baştir dikin.
- Çi kulbûn di poz û gewriyê de hebin werin dermankirin. Mirov kane ava dermantirşkê jî hilkişîne, ew poz û gewriyê vedike û razaneke vehesî dide.
- Ji bilî wan, û gava ku bêhnbirînên xedar hebin, birînkarî li ser gewriyê tê kirin.

Xurexur rûdaweke îjdil e, dilmayîn û diltengiyê çê dike. Zor pêwîst e mirov guh bide tendurustiya xwe. Tendurustî tiştekî pir buhaye, ger mirov lê miqate nebe herdem ji merov re namîne