رێکردنی پێنج هەزار هەنگاو لە رۆژێکدا دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی خەمۆکی و فشاری دەروونی

توێژینەوەیەکی نوێ دەریخستووە، گرتنەبەری هەنگاوێکی سادە کە بریتییە لە رێکردنی پێنج هەزار هەنگاو لە رۆژێکدا دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی خەمۆکی و فشاری دەروونی و دوورکەوتنەوە لە نەخۆشییەکانی دڵ.

بەگوێرەی توێژینەوە نوێیەکە، رێکردنی پێنج هەزار هەنگاو لە رۆژێکدا یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی خەمۆکی، هاوکات سوودی رۆیشتن لەگەڵ زیادبوونی ئەو مەودایەی مر□ف ر□ژانە دەڕوات زیاددەکات.

دەرەنجامەکان ئاماژەیان بەوە کردووە کە رۆژانە 5000 هەنگاو پیاسەکردن و رێکردن پەیوەندی بە کەمبوونەوەی نیشانەکانی خەمۆکییەوە هەیە، کە پەیوەندییان بە هەستکردن بە دڵتەنگی، گرژی، داب□□انی کۆمەڵایەتی، تێکچوونی خەو، لەدەستدانی ئارەزووی خواردن و هەستکردن بە ماندوێتیوە هەیە.