ڕێکردنی پێنج هەزار هەنگاو لە ڕۆژێکدا دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی خەمۆکی و فشاری دەروونی

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

بەگوێرەی توێژینەوە نوێیەکە، ڕێکردنی پێنج هەزار هەنگاو لە ڕۆژێکدا یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی خەمۆکی، هاوکات سوودی ڕێیشتن لەگەڵ زیادبوونی ئەو مەودایەی مرۆڤ ڕۆژانە دەڕوات زیاددەکات.

دەرئەنجامەکان ئاماژەیان بەوە کردووە کە ڕۆژانە 5000 هەنگاو پیاسەکردن و ڕاکردن پەیوەندی بە کەمبوونەوەی نیشانەکانی خەمۆکییەوە هەیە، کە پەیوەندییان بە هەستکردن بە دڵتەنگی، گرژی، دابڕانی کەمهێزایەتی، تێکچوونی خەو، لەدەستدانی ئارەزووی خواردن و هەستکردن بە ماندووێتییەوە هەیە.