

د اپينو د ډير استعمال نښې



د ساه اخيستلو ستونزه

- وړو، کم تنفسونه
- د خرما غرونه
- د هوا لپاره ساه اخيستل
- خوله کول يا گونگول



بې خوابه

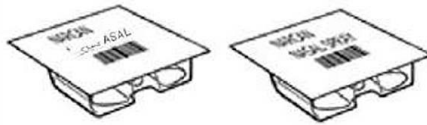
- د لوړ غږولو يا لمس کولو لپاره هېڅ خواب نشته
- ژړې نوم، "ته بېه يې؟"
- د سينې په مرکزي هډوکي بالدي په ککړه مسح شوي دستکشې



ټولې نښې

- ټپلي شولې يا د گوتو ټوکان
- سور يا اېش پوستکي چې لمس کولو سره يخ احساس کوي
- PINPOINT رڼه کونکي
- پلس وړو دي

1



2



3



4



5



6



7



8



که د 2+2 دلېټو وروسته هېڅ غبرگون ونه ښودل شو، دوهم خوراک ورکړئ.

د نارکان ناسال سپرې د ادارې لپاره مهم کامونه