

ي لم ساعنلا يف ركف شارفالا فوشتك



نوض الا مقدارتيش تنعس. متشوفش في تليفونك او في كمبيوتر



حول تنعس عوتان من بعد 15 دقيقة



ستعمل الاناموسية غير النعاس او المعاشرة



متنعش بنهار



دير المكانة على نفس الوقت كل نهار حت الا منعستيش مزيان