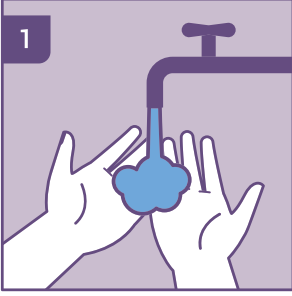
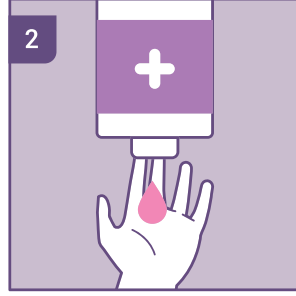


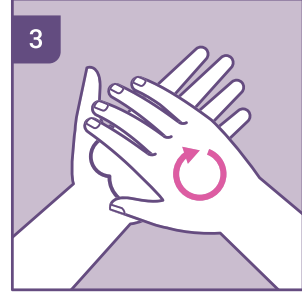
ககைழுவாதல் எப்பபடி?



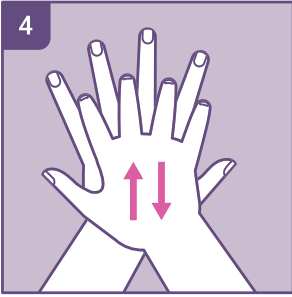
1 ககைளகை நன்க
நனகைக்கவாம்



2 சஃுப்பபைப்
பயன்புடுத்தவாம்



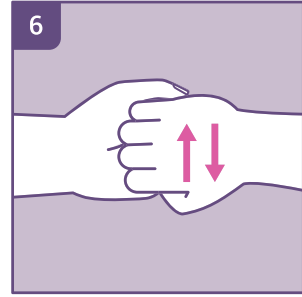
3 உள்ளங்ககைளகை நன்கு
தயெக்கவாம்



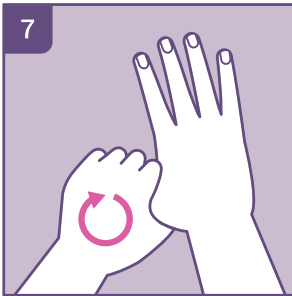
4 சஃுப்பு நுரகைளகை
புறங்ககைளகைில் தயெக்கவாம்



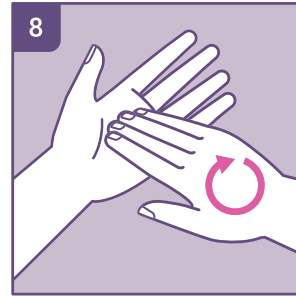
5 ககைவிரல்களகைக்கிடயைில்
தயெக்கவாம்



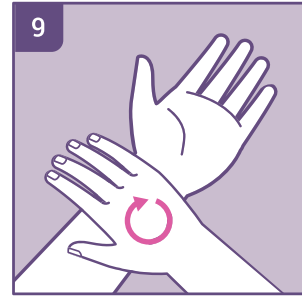
6 எதிரதெிர் புறங்ககைளகை
எதிரதெிர் உள்ளங்ககைளகை
வதைதுத் தயெக்கவாம்



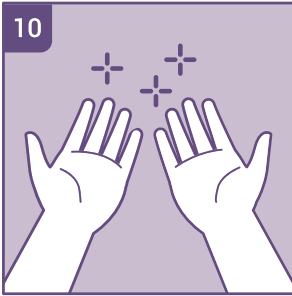
7 கட்டகை விரலகைச் சுற்றித்
தயெக்கவாம்



8 விரல்நுனிகளகையுாம்,
வரில் நகங்களகையுாம்
நன்கு தயெக்கவாம்



9 முன்னங்ககைளகை சுற்றித்
தயெக்கவாம்



10 நன்கு ககைளகைக் கழுவி
பிறகு நன்கு துடகைக்கவாம். ககைள்
சுத்தமடநெந்துவிட்டன.

