



நற்பண்புகள்



வணக்கம், என் பெயர் முகுந்தன். என்னுடைய
ஆன்றாட செயல்களே என்னுடைய நற்பண்பாகும்.



நான் அதிகாலையில் எழுவேன்.



பல் துலக்குவேன்.



சுத்தமாகக் குளிப்பேன்.



தூய்மையான ஆடைகளை அணிவேன்.



சத்தான உணவுகளை உண்பேன்.



பள்ளிக்குச் செல்வேன்.



பாடங்களைப் படிப்பேன்.



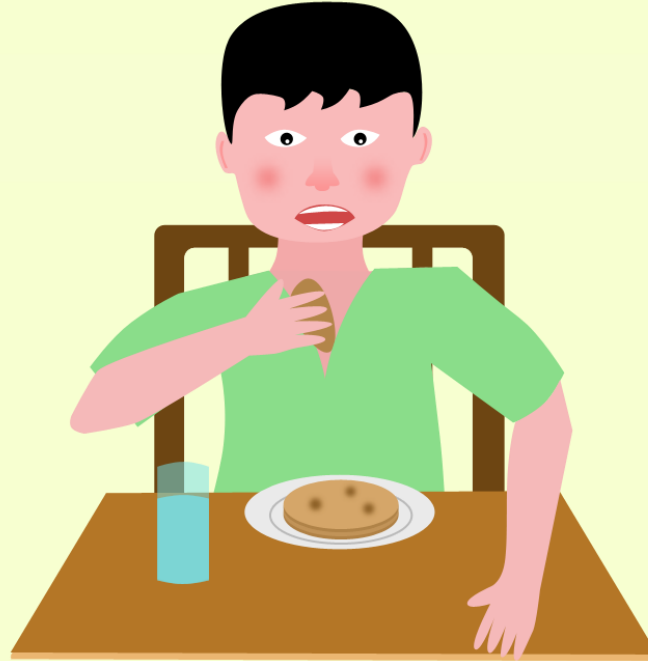
நண்பர்களுடன் உரையாடுவேன்.



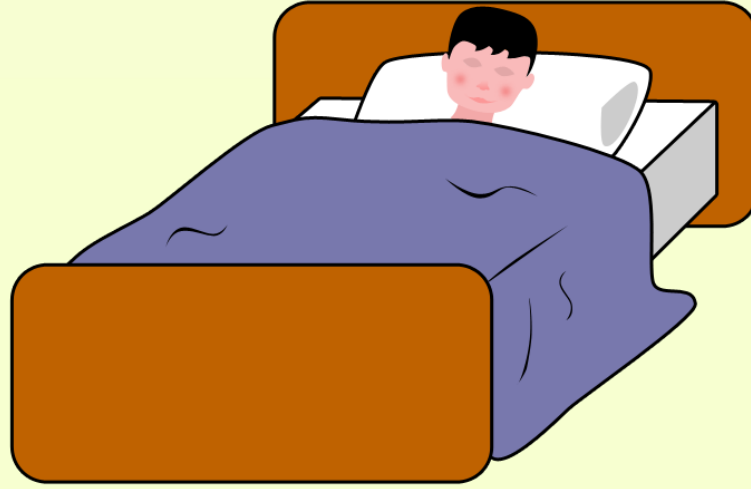
வீடு திரும்புவேன்.



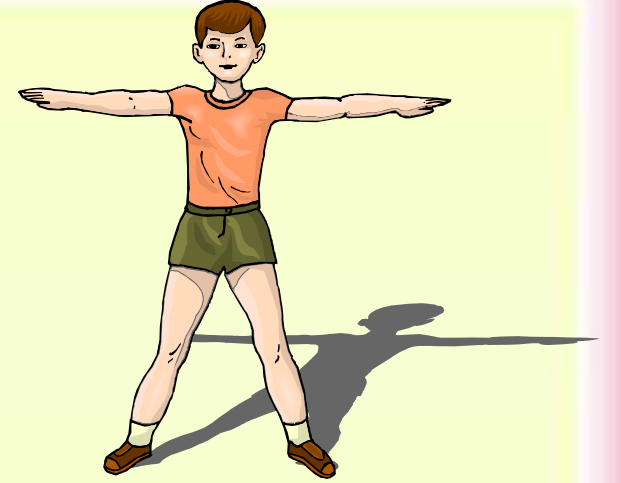
மாடலயில் விடையாடுவேன்.



இரவு உணவு உண்பேன்.



நன்றாகத் தூங்குவேன்.



கவனிக்க :-

- தினமும் இருமுறை 2 நிமிடம் பல் துலக்க வேண்டும்.
- நகம் மற்றும் முடியை உடனுக்குடன் வெட்ட வேண்டும்.
- உடல் தூய்மையும் சிறந்த உடற்பயிற்சியுமே

உடலைப் பாதுகாப்பதற்கான சிறந்த வழிமுறைகளாகும்.