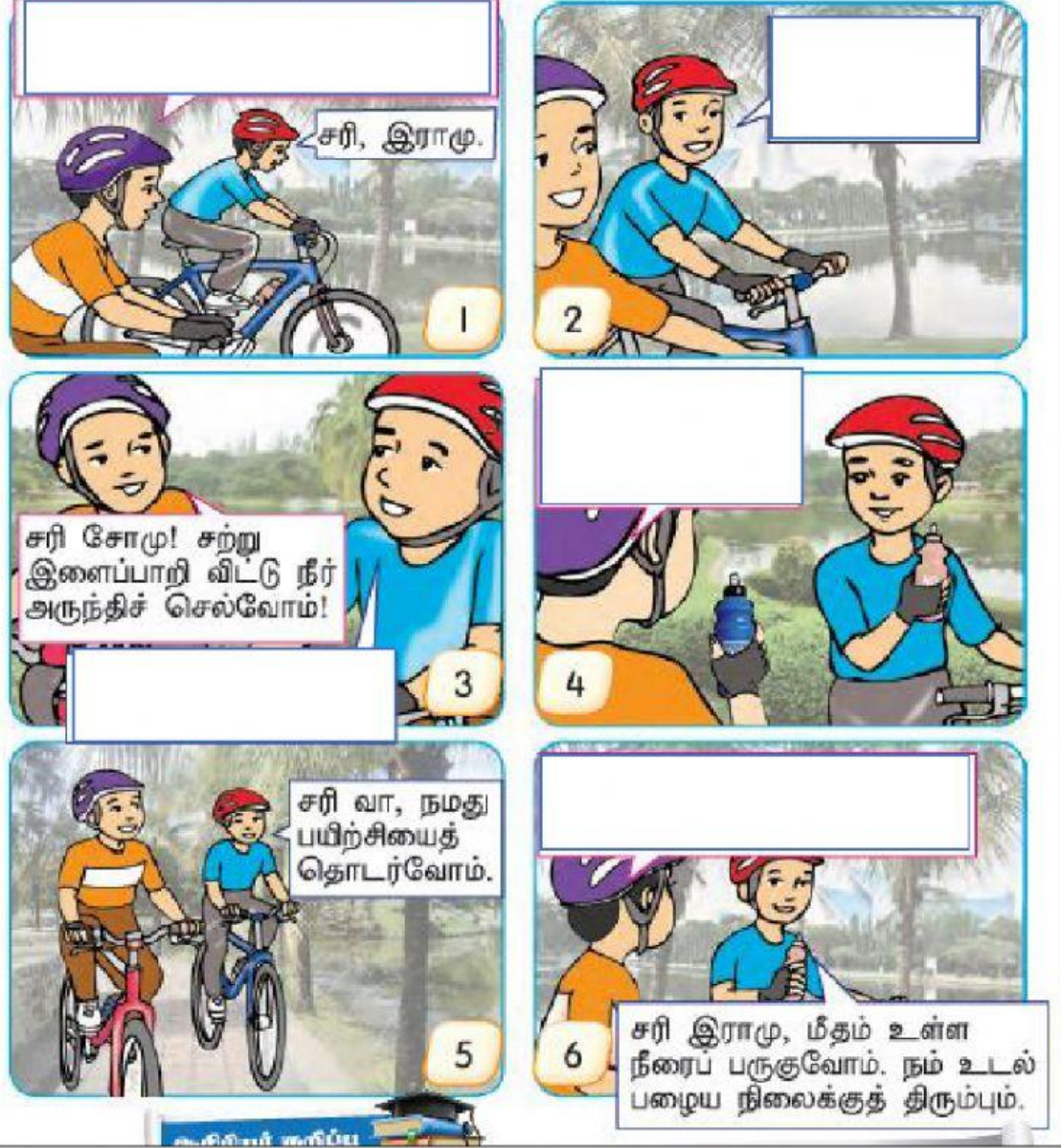


நீர் பருகுவதன் அவசியம்

இராமுவும் சோமுவும் சைக்கிளோட்டப் போட்டியில் பங்கேற்கப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டனர்.



சோமு, நாம் பயிற்சிக்குமுன் கொஞ்சம் நீர் அருந்த வேண்டும்

எனக்குத் தாகமாக இருக்கிறதே!

மேலும், நீர் நமது உடல் குட்டைத் தணிக்க உதவும்

ஒருவழியாக நமது பயிற்சியை முடித்து விட்டோம்

ஆம், இல்லையேல் உடல் சோர்வடையும்