

ԻՆՉՊԵՐ ՏԻՇՏ ՄԱՔՐԵԼ ՁԵՌՔԵՐՆ ՕՃԱՌՈՎ



1. Լավ օճառել
և շփել
ձեռքերի
ափերը:



2. Տրորել
մատների
ծայրերը:



3. Տրորել
միջմատնային
տարածություն
ները:



4. Տրորել աջ և
ձախ ձեռքերի
բութ
մատները:



5. Տրորել
ձեռքերը դրսի
կողմից:



6. Տրորել
մատների
ծայրերը
հակառակ ձեռքի
ափի վրա:

UNDEF

The United Nations
Democracy Fund



FNUD

Fonds des Nations Unies
pour la démocratie



Armenian Women for Health
and Healthy Environment NGO

