

# நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு தண்ணீர்  
குடிக்க வேண்டும் என்று தெரியுமா?

இங்கே ஒரு குறிப்பு உள்ளது: இது ஒரு வானவில்  
நிறங்களின் எண்ணிக்கை, பிளஸ் 1.

தண்ணீர் குடிப்பது உங்கள் தாகத்தைத் தணிப்பதை விட  
அதிகம்! உங்கள் உடல் சரியாக செயல்பட இது அவசியம்.

பதில்: 8 குவளைகள்

ஆதாரம்:

1. "சிறந்த புத்துணர்ச்சி".  
ஹெல்த்ஹப். டிசம்பர் 2021.



Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH