

স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী

আপনি কি জানেন দিনে আপনার কতটুকু পানি পান
করা উচিত?

বৃষ্টির বৃষ্টির সংখ্যার সাথে এক যোগ করতে হবে।

পানি পান কেবল আপনার তৃষ্ণায় মেটায় না! এটি আপনার
শরীরে সঠিক কার্যকারিতা করতে সহায়তা করে।

উত্তর আট গ্লাস।

সূত্র:

1. "The Best Refreshment".
HealthHub. December 2021.



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH