

வாசிப்போம்.

நாளந்தம் போதுமான அளவு உட்கொள்வதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள்.

சக்தி கிடைக்கும்.

உடல் வளர்ச்சி அடையும்.

நோய் ஏற்படாது.

வகுப்பறை வேலைகளைச் சரியாகச் செய்யலாம்.