

నమస్తే తెలంగాణ ఆదివారం

# బతుకమ్మ

NAMASTE TELANGANA SUNDAY SUPPLEMENT

15 సెప్టెంబర్ 2024 :: 15 SEPTEMBER 2024



# ఓజోన్

## ఆకాశ రక్ష



### గుడ్లలో అత్యధిక నాణ్యమైన ప్రోటీన్లు ఉంటాయి

వివిధ ఆహార పదార్థాల ద్వారా లభించే ఎన్నో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ ఇంకా ఎన్నో అత్యుత్తమ పోషకాలు కేవలం గుడ్లు తినడం ద్వారా లభిస్తాయి. కీలకమైన 14 పోషకాలతో పాటు, అధిక మాంసకృత్తులు అందించే గుడ్లు తక్కువ ధరకే లభించడం ఒక వరం. ప్రతి రోజు గుడ్లు తినడం ద్వారా మీరు బలంగా, పుష్టికరంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.



నేషనల్  
ఎగ్ కో-ఆర్డినేషన్  
కమిటీ

(Non-Govt. Public Charitable Trust)

సండే ఫోడ్ యా మండే,  
రోజ్ ఖావ్ అండే

శిల్పిని తర్వాత ఎక్స్లెంట్ బయోలాజికల్ వేల్ఫ్యూ ఉన్న ఆహారం గుడ్లు.