

నమస్తే తెలంగాణ ఆదివారం

# బతుకమ్మ

NAMASTE TELANGANA SUNDAY SUPPLEMENT

1 డిసెంబర్ 2024 :: 1 DECEMBER 2024

## హేమంత సంతసం



## Your Eggscellency!

పోషకాల్లో మహారాజు లాంటి ఆహారం గుడ్డు. లెక్కలేనన్ని పోషకాలు, మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, మినరల్స్, ఫైబ్రో స్యూక్రియంట్స్ కలిగియున్న ఏకైక ఆహారం గుడ్డు. అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను తలదన్నే శక్తివంతమైనది, అందుకే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుడ్డును బెస్ట్ ఫుడ్ గా కీర్తిస్తారు, స్వీకరిస్తారు.

తల్లిపాల తర్వాత ఎక్కువ బయోలాజికల్ వేల్ఫ్యూ ఉన్న ఆహారం గుడ్డు. వివిధ ఆహార పదార్థాల ద్వారా లభించే

ఎన్నో పోషకాలు ఒక్క గుడ్డులో లభిస్తాయి. 14 పోషకాలతో పాటు అధిక మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, మినరల్స్, ఫైబ్రో స్యూక్రియంట్స్, కలిగియున్న ఏకైక ఆహారం గుడ్డు. ప్రతి రోజూ గుడ్డు తినడం ద్వారా మానవ శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు లభించడంతో పాటు ఇమ్్యూనిటీ పెరుగుతుంది.

సందేహో యా మండే, రోజే భావే అండే



నేషనల్  
ఎగ్గ్ ఇ-ఆర్జినేషన్  
కమిటీ

(Non-Govt. Public Charitable Trust)