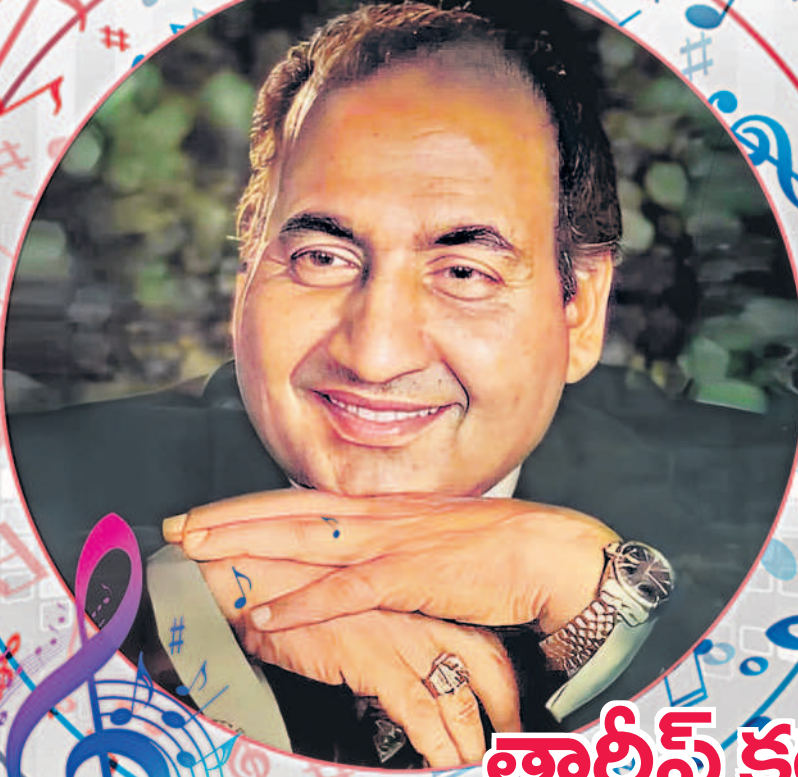


నమస్తే తెలంగాణ ఆదివారం

# బతుకమ్మ

NAMASTE TELANGANA SUNDAY SUPPLEMENT

22 డిసెంబర్ 2024 :: 22 DECEMBER 2024



తారీఫ్ కరూ..  
రఫ్ సాబ్!

**'ఎగ్స్'లెంట్ నిజాలు**

వివిధ ఆహార పదార్థాల ద్వారా లభించే ఎన్నో ప్రాటీన్లు, 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.

**NCC**  
నేషనల్  
ఎగ్ కో-ఆర్డినేషన్  
కమిటీ  
(Non-Govt. Public Charitable Trust)  
సెంట్రల్ ఫిషరీ యాజ్ మండే,  
రాజ్ ఖావ్ అండే