

నమస్తే తెలంగాణ ఆదివారం

# బతుకమ్మ

NAMASTE TELANGANA SUNDAY SUPPLEMENT

2 మార్చి 2025 :: 2 MARCH 2025



## చరిత్రను చెక్కిన అతివలు



ప్రకృతిలో లభించే అత్యుత్తమ పాష్టికాహారం

### గుడ్డు

వివిధ ఆహార వదార్థాల ద్వారా లభించే ఎన్నో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ ఇంకా ఎన్నో అత్యుత్తమ పోషకాలు కేవలం ఒక్క గుడ్డు తినడం ద్వారా లభిస్తాయి. కీలకమైన 14 పోషకాలతో పాటు, అధిక మాంసకృత్తులు అందించే గుడ్డు తక్కువ ధరకే లభించడం ఒక వరం. ప్రతి రోజు గుడ్డు తినడం ద్వారా మీరు బలంగా, పుష్టికరంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా అన్నింటిలో విజేతలుగా నిలబడతారు.



నేషనల్  
ఎగ్ కో-ఆర్డినేషన్  
కమిటీ

(Non-Govt. Public Charitable Trust)

సండే హాల్ యా మండే,  
రైజిస్ట్రేడ్ ఖాస్ అండే