

నమస్తే తెలంగాణ ఆదివారం

# బతుకమ్మ

NAMASTE TELANGANA SUNDAY SUPPLEMENT

11 ఆగస్టు 2024 :: 11 AUGUST 2024

## స్వరాజ్యం బాటలో.. బాపూ యాదిలో..



### సున్నితమే అయినా శక్తినిస్తుంది

గ్రూపులో మహిళలకు అవసరమైన టెటామిన్లు, ఇనితాలు మరియు ఇతర ముఖ్యమైన పోషక విలువలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వాస్తవానికి, రోజులో సగంకిపైగా అవసరమైన కొలిన్ అనే పదార్థం ఒక గుడ్డులో 251 మి. గ్రా. కలిగి ఉంది. కాబట్టి ఇది బయటి నుండి సున్నితమైనదిగా కలిపించినప్పటికీ, విజంగా లోపల శక్తివంతమైనది.



నేషనల్  
ఎగ్ కో-ఆర్డినేషన్  
కమిటీ

(Non-Govt. Public Charitable Trust)

ఈ రోజు గ్రూపును తిన్నారా?