

నమస్తే తెలంగాణ ఆదివారం

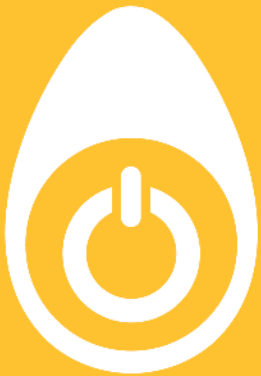
# బతుకమ్మ

NAMASTE TELANGANA SUNDAY SUPPLEMENT

22 సెప్టెంబర్ 2024 : : 22 SEPTEMBER 2024



## మనసు పారల్తో.. యాదోక్రీ బారాత్



eat an egg every day

### RECHARGE

your day

వివిధ ఆహార పదార్థాల 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 ప్రత్యేకంగా చెప్పకోవాలి. ప్రతి రోజూ గుడ్డు తినడం ద్వారా లీఫాస్ట్ అయి మీరు బలంగా, పుష్టికరంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా విశేషంగా నిలబడతారు.



నేషనల్  
ఎగ్ కో-ఆర్డినేషన్  
కమిటీ

(Non-Govt. Public Charitable Trust)

ఈ రోజు గుడ్డును తిన్నారా?