

నమస్తే తెలంగాణ ఆదివారం

బతుకమ్మ

NAMASTE TELANGANA SUNDAY SUPPLEMENT

3 నవంబర్ 2024 :: 3 NOVEMBER 2024



పల్లెకు ప్రవాస వసంతం



సున్నితమే అయినా శక్తినిస్తుంది

గ్రూప్లో మరొకరికే అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు ఇతర ముఖ్యమైన పోషక విలువలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వాస్తవానికి, రోజులో సగానికిపైగా అవసరమైన కొలిన్ అనే పదార్థం ఒక గుడ్డులో 251 మి. గ్రా. కలిగిఉంది. కాబట్టి ఇది బయటి నుండి సున్నితమైనదిగా కనిపించినప్పటికీ, నిజంగా లోపల శక్తివంతమైనది.



నేషనల్
ఎగ్ కో-ఆల్లియేషన్
కమిటీ

(Non-Govt. Public Charitable Trust)

ఈ రోజు గ్రూడ్డును తిన్నారా?