



Rotary



Rotary Opens Opportunities



# ROTARY CLUB OF GUNTUR VIKAS

## GUNTUR VIKASAM

**President's Monthly Bulletin**

**APRIL, 2021**



**Rtn. P. Sesa Rao**  
**President Elect**



**Rtn. P. Vimala Kumari**  
**Secretary Elect**

***Hearty Welcome to New Leaders(2021-22) & Best Wishes***

## మనలో మన మాట

మిత్రులారా!



అందరికీ నమస్కారం. అందరూ బాగున్నారనుకుంటున్నాను.  
అందరూ బాగుండాలని కోరుకుంటున్నాను.

కాలం గడిచిపోతున్నది. కానీ, కాలంతో బాటు కొత్త కొత్త సమస్యలు  
మానవాళిని చుట్టముడుతున్నాయి.

అంతరించిపోతుందనుకున్న కరోనా మళ్ళీ విజృంభిస్తున్నది.

ఈ సమయంలో అందరూ స్వీయ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది.

ముక్కుకూ నోటికీ మాస్క్ పెట్టుకోవడం, సోషల్ డిస్టెన్స్ మెయింటైన్ చెయ్యడం, సానిటైజర్ ను తరచూ  
చేతులకు రాసుకోవడం లాంటి కనీస జాగ్రత్తలు మనమందరం, కుటుంబసభ్యులతో సహా పాటిద్దాము.

ఇప్పటికే మన సభ్యులు కొందరు కరోనా బారిన పడి సురక్షితంగా కోలుకున్నారని తెలిసింది. ఇకనుండీ, మన  
సభ్యులందరూ తగిన జాగ్రత్తలు పాటించి, మరెవరికీ కరోనా రాకుండా చూసుకోవాలని నేను కోరుతున్నాను.  
కరోనా తగ్గేవరకు, మన క్లబ్ సమావేశాలు కూడా జరపాలని నేను అనుకోవడం లేదు. సభ్యులందరికీ మరొక  
మనవి. 18 సంవత్సరములు దాటిన మీ కుటుంబ సభ్యులందరికీ కరోనా వ్యాక్సిన్, వేయించండి. మీరూ  
నేయించుకోండి. అవసరమైతే తప్ప, ఇంటినుండి బయటకు రాకండి. ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా, ఎవరికైనా  
కరోనా వస్తే, వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించి తగిన వైద్యం తీసుకోవలసినదిగా కోరుచున్నాను. ఆరోగ్యమే  
మహాభాగ్యం కదా.

అందరూ క్షేమంగా ఉండాలని మరోసారి కోరుకుంటున్నాను.

ఇట్లు,

మీ,

పి. శ్రీనివాసరావు,

ప్రెసిడెంట్

డిస్ట్రిక్ గవర్నర్ (2021-22) శ్రీ ప్రభాకర్ గారి చిరు పరిచయం



శ్రీ కొంపల్లి ప్రభాకర్ గారు 2021-22వ సంవత్సరానికి డిస్ట్రిక్ గవర్నర్ గా ఎన్నుకోబడ్డారు. వీరు వృత్తిరీత్యా ఒక ఛార్టర్డ్ ఎకౌంటెంట్ మరియు ఇంఫర్మేషన్ సిస్టంస్ ఆడిటర్ కూడా. వీరు రోటరీ క్లబ్ ఆఫ్ హైదరాబాద్ సెంట్రల్ సభ్యులు. వీరు 1995 నుండి రోటరీ మెంబర్. క్లబ్ లెవల్ లో , డిస్ట్రిక్ లెవల్ లో కూడా ఎన్నో బాధ్యతలు స్వీకరించి, అన్ని రోటరీ ఎవెన్యూలలో సేవలందించారు. 2001-02లో ఒకసారి 2011-12లో మరోసారి, వారి క్లబ్ కు ప్రెసిడెంట్ గా పనిచెయ్యడమే గాకుండా, 2001-02 లో బెస్ట్ ప్రెసిడెంట్ గా అవార్డ్ పొందడమే గాకుండా, క్లబ్ కు గూడా బెస్ట్ క్లబ్ అవార్డ్ సాధించిపెట్టారు. 2001-02 లో ట్వెన్టీ సిటీస్ ప్రెసిడెంట్స్ ఫోరం చైర్మన్ గా కూడా తన సేవలందించారు. 2001-02లో క్లబ్ ప్రెసిడెంట్ గా చేసినప్పుడు , ప్రభాకర్ గారు "రోటరీ క్లబ్ ఆఫ్ హైదరాబాద్ వనస్థలిపురం" స్థాపనలో GSR గా కూడా ఉన్నారు.

2011-12 లో క్లబ్ ప్రెసిడెంట్ గా చేసినప్పుడు "డిస్ట్రిక్ ఔట్స్టాండింగ్ ప్రెసిడెంట్" అవార్డ్ మరియు "చేంజ్ మేకర్స్ అవార్డ్" కూడా సాధించారు. డిస్ట్రిక్ నిర్వహించే ఎన్నో సెమినార్ లకు చైర్మన్ గాను , కన్వీనర్ గానూ కూడా వ్యవహరించారు ప్రభాకర్ గారు. అంతేకాదు , రోటరీ ఇంటర్నేషనల్ డిస్ట్రిక్ 5190, క్యాలిఫోర్నియా, అమెరికా కు వెళ్ళిన గ్రూప్ స్టడీ ఎక్స్చేంజ్ టీం కు సారథ్యం వహించి ఎంతో విజయవంతంగా తిరిగి వచ్చారు.

2002.03లో అసిస్టెంట్ గవర్నర్ గాను , 2000-01, 2004-05 లో డిస్ట్రిక్ సెక్రెటరీ గాను , 2003-04, 2012-13 లో డిస్ట్రిక్ ట్రెజరర్ గాను , 2005-06 లో డిస్ట్రిక్ చైర్మన్ గాను , 2010-11 లో డిస్ట్రిక్ చైర్మన్ , పబ్లిక్ రిలేషన్స్, గాను, 2011-12 లో డిస్ట్రిక్ చైర్మన్, వోకేషనల్ సర్వీస్, గాను, 2013-14, 2014-15 లో డిస్ట్రిక్ గ్రాంట్స్ సబ్-కమిటీ చైర్మన్ గాను, వ్యవహరించారు. 2007-08లో డిస్ట్రిక్ పోలియో చైర్మన్ గా ఉన్నప్పుడు , R.I.నేషనల్ పోలియో ప్లస్ కమిటీ నుండి సర్టిఫికేట్ ఆఫ్ అప్రీసియేషన్ కూడా వచ్చింది. వీరు 2020-21 లో డిస్ట్రిక్ చైర్మన్, స్ట్రాటజిక్ ప్లానింగ్ బాధ్యతలు నిర్వహించారు.

1. 2000-01లో హైదరాబాద్ లో జరిగిన Rotary Institute లో "VIP Movement" కు ఇంచార్జ్ గా వ్యవహరించారు.

1. రోటరీ క్లబ్ ఆఫ్ హైదరాబాద్ సెంట్రల్ ద్వారా దాదాపు 2 కోట్ల 40 లక్షల రూపాయల విలువైన 7 మార్చింగ్ గ్రాంట్ లు ఇంప్లిమెంట్ చేశారు.

బ్యాంకాక్, సింగపూర్ లో జరిగిన రెండు రోటరీ ఇంటర్నేషనల్ కన్వెన్షన్స్ కూడా వెళ్ళి వచ్చారు. సింగపూర్ లో జరిగిన కన్వెన్షన్ లో ఏకంగా "సార్వైట్ ఎట్ ఆర్మ్స్" గా కూడా వ్యవహరించారు.

వీరికి హైదరాబాద్ "రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ" లో జీవిత కాల సభ్యత్వమున్నది.

YMCA లో కూడా లైఫ్ మెంబర్.

**Making friends, fellowship & travelling - వీరి హాబీలు. వీరి మోటో రోటరీ మోటో ఒక్కటే. అదే " SERVICE ABOVE SELF"**

ప్రభాకర్ గారు ఇప్పుడు హైదరాబాద్ వాసి అయినా, వారు పుట్టింది, పెరిగింది మన గుంటూరులోనే. గుంటూరు హిందూ కాలేజీలో చదివిన తరువాత సి.ఎ. చేసి, వృత్తిలో తొలి అడుగులు గుంటూరు లోని తిరుమలరావు & కంపెనీలో మొదలుపెట్టారు. తరువాత 1984లో హైదరాబాద్ వెళ్ళి "జవహర్ అసోసియేట్స్" అనే పేరుతో స్వంత సంస్థను నెలకొల్పి అక్కడ తన వృత్తిని కొనసాగిస్తున్నారు. తదుపరి, ICAI నుండి ఇంఫర్మేషన్ సిస్టంస్ ఆడిట్ కోర్స్, మరియు ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ నుండి న్యాయశాస్త్రంలో కూడా పట్టా పొందారు.

ప్రభాకర్ గారు పాల్ హ్యారిస్ సొసైటీ మెంబర్. అంతే గాకుండా, వారి కుటుంబ సభ్యులందరూ కూడా పాల్ హ్యారిస్ ఫెలోస్ కావడం అభినందించవలసిన విషయం.

ప్రభాకర్ గారి శ్రీమతి పేరు శ్రీదేవి. వారికి ఇద్దరు సంతానం. కుమారుని పేరు ప్రభాకర్ ఫిల్లన్. కుమార్తె పేరు లక్ష్మీ శ్రావ్య. ప్రభాకర్ ఫిల్లన్ ముంబై లో తన స్వంత స్టార్ట్ అప్ కంపెనీ స్థాపించారు. అమ్మాయి శ్రావ్య అమెరికాలోని "డ్యూక్ రిసెర్చ్ సెంటర్" లో సైంటిస్ట్ గా పనిచేస్తున్నారు.



**On the occasion of Birthday of Smt.Haveelah W/o. Rtn.Prakash Chalagoni, Prakash garu has donated provisions and fruits to inmates of Kalabharathi Residential school for blind, on 7th April, 2021**



**On the occasion of Birthday of Smt.Haveelah W/o. Rtn.Prakash Chalagoni, Prakash garu has donated provisions and fruits to inmates of Kalabharathi Residential school for blind, on 7th April, 2021**



**Providing food to some needy persons by President P. Srinivasa Rao on 20.04.2021 at his house on the occasion of his Birthday**

## మంచి మాటలు

అడ్డదారుల్లో ప్రయత్నించి  
 ఏదో సాధించాను అనుకోవడం  
 కంటే  
 కష్టమైనా సరైన దారిలో  
 నిజాయితీగా నిప్పలా  
 బతకడం ఎంతో ఉత్తమం

జీవితంలో  
 తిరిగి ఓడిపోవడానికి  
 అవకాశం దొరకనంతవరకూ  
 పోరాడుతూనే ఉండు  
 ఎందుకంటే  
 పోరాడే అవకాశం  
 మళ్ళీ రాకపోవచ్చు

ప్రతి మనిషిలో మంచి, చెడు  
 రెండు ఉంటాయి  
 మనలో మంచిని చూసినవాళ్ళు  
 ఆపులు అవుతారు..  
 చెడును చూసినవాళ్ళు  
 శత్రువులు అవుతారు  
 రెండింటినీ సమానంగా  
 చూసినవాళ్ళే  
 మనల్ని ప్రేమించిన వాళ్ళు అవుతారు..!!

ఇష్టం కలిగినప్పుడు చేయండి...  
 ప్రాధాన్యత ప్రకారం కావడానికి,  
 ఇష్టం వేరు చేయండి...  
 పనులు యుద్ధింపడానికి,  
 ఇష్టం వేరు చేయండి...  
 కొన్ని సంస్థలను నిలబడడానికి,  
 ఒక స్నేహితుడు చేయండి...  
 నీ జీవితాన్ని మార్చడానికి.

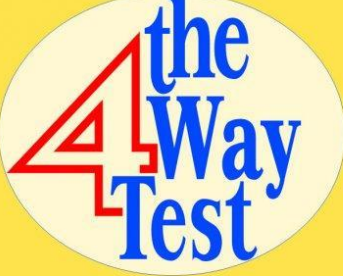


కడుపు కాలినోడినడుగు  
 మెతుకు నిలువ చెయితాడు  
 కన్నాలు పట్టనాడినడుగు  
 బ్రతుకు నిలువ చెయితాడు.



## CELEBRATION DAYS OF GUNTUR VIKAS FAMILY MEMBERS

MAY	CELL NUMBER	WEDDING DAYS	BIRTHDAYS OF THE ROTARIANS & THIER FAMILY MEMBERS
2	9441901899		DONDETY ATCHI REDDY
9	9885281816		VEERA VENKATASATYA KARTHIKEYA S/O. V. SATISH BABU
9	9440208116		LEELA W/O. N. APPA RAO
10	9676234234	P.Ramachandra Rao	
10	9502990299	Y.Ramesh Babu	
16	9885281816		V. SATISH BABU
16	9000203610	K.Kesavulu	
19	8374394099	P.Vimalakumari	
20	9000203610		K.Kesavulu
20	9493445798	Avantish Kumar	
21	9440208116	N. APPA RAO	
24	9848870315	P. MEHATAB KHAN	
26	9440996803		Sweet Solanki W/o.Alok Jain
26	9440642500	N. KRISHNA MOHAN	
28	9440996803		Alok Jain
31	9394222004	B.Venkata Subba Rao	



**Of the things we think, say or do:**

1. Is it the TRUTH?
2. Is it FAIR to ALL Concerned?
3. Will it Build GOODWILL and Better Friendships?
4. Will it Be BENEFICIAL to ALL concerned?

## ఒక సలహా

మన పిల్లలకు అమ్మా నాన్న, అన్నయ్య, తమ్ముడు, అక్క, చెల్లెలు, అమ్మమ్మ, తాతయ్య, నాన్నమ్మ, బాబాయి, పిన్ని, అత్త, మామ, బావ ఇంకా దగ్గర బంధువులు తెలిసి ఉండవచ్చు. రోజూ చూసే వారి పేర్లు బాగా తెలిసి ఉండవచ్చు. వారిని రోజూ చూస్తుంటారు కాబట్టి, వారి ముఖాలు కూడా బాగా గుర్తుంటాయి. ఇప్పుడు చాలామంది పిల్లలు అమెరికా లాంటి ఇతర దేశాలలో ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు, అక్కడే పిల్లల్ని కంటున్నారు. ఆ చిన్న పిల్లల్ని తీసుకుని వారి తల్లిదండ్రులు ఎప్పుడో ఏడాదికి ఒకసారి, ఏదన్నా ఫంక్షన్ కొరకు వస్తున్నారు. ఆ ఫంక్షన్ అయిపోగానే వెళ్ళిపోతున్నారు. మన పిల్లల పిల్లలు అంటే మనుమలు, మనుమరాళ్ళకు తాతయ్యలు, నాన్నమ్మలు, అమ్మమ్మలు, బంధువుల ఆలనా పాలనా తగినంత దక్కటం లేదు. దాదాపు అరవై సంవత్సరాల క్రితం పుట్టిన వారికి, వారి బంధుగణం తెలిసినంతగా, ఇప్పుడు ఉన్నవారికి తెలియటం లేదు. ఆ కాలంలో ఫోటోలు కూడా కరువే. ఎందుకంటే ఫోటో దిగాలంటే పట్టణాల నుండి ఫోటోగ్రాఫర్లు వస్తే తప్ప వీలు గాదు. ఆనాడు రవాణా సౌకర్యాలు తక్కువ కాబట్టి, చివరికి పెళ్ళి ఫోటోలు దిగటం కూడా కష్టమయ్యేది. ఈ కాలంలో, ప్రతి ఒక్కరి చేతిలోని స్మార్ట్ ఫోన్ తో కొన్ని వందల ఫోటోలు తీయవచ్చు.

**ఇంతకీ నేను చెప్పొచ్చే సలహా ఏమంటే:** మీరు ప్రతి ఒక్కరు మీ పిల్లలకు, మనుమలు, మనుమరాళ్ళ కొరకు, మీకు వీలు కుదిరినప్పుడల్లా ఒక ఫ్యామిలీ హిస్టరీ ని తయారు చేసి ఒక పుస్తకములో రాయండి. మీకు తెలిసినంతవరకు, మీరు తయారుచెయ్యండి. కొంత సమాచారం మీ బంధువులు, స్నేహితులనడిగి సేకరించండి. మీ పూర్వీకుల ఫోటోలు కూడా వీలైనంతవరకు సేకరించండి. వీలైతే కంప్యూటర్ లో నిక్షిప్తం చెయ్యండి, పెన్ డ్రైవ్ లలో భద్రపరచండి. ఈ సమాచారం తరువాత తరాలకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. వీలైతే ఒక్కొక్కరి ప్రొఫైల్ తయారు చెయ్యండి. అందులో, వారి తల్లిదండ్రులవారు, తాత ముత్తాత లెవ్వరు, వారి పుట్టిన తేదీ, సమయం, తిథి, నక్షత్రం, పుట్టిన ప్రదేశం, చదివిన చదువు, సాధించిన విజయాలు, వారి మంచిగుణాలు, మొదలైనవన్నీ పొందుపరచండి. గతించిన పూర్వీకుల మరణ తేదీలు కూడా సేకరించండి. వీలైతే వారి డెత్ సర్టిఫికెట్లు కూడా సేకరించి భద్రపరచండి. ఈ సమాచారం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. వీలైతే కుటుంబ సభ్యులందరూ గ్రూప్ ఫోటోలు దిగండి సమయం కుదిరినప్పుడల్లా. ఈ అద్భుత సమాచారం, మీకు వీలు కుదిరినప్పుడల్లా చూస్తూ ఉండండి. ఎంతో ఆనందం కలుగుతుంది మీకు. ఈ సలహా మీకు నచ్చితే తప్పక పాటించండి. - పి. శ్రీనివాసరావు, ప్రెసిడెంట్

## అతి సర్వత్రః వర్జ్యయేత్

రచన: పాలేటి సుబ్బారావు

స్వామీ! నన్ను మీరే రక్షించాలి. నా కాపురం మీరే నిలబెట్టాలి! నేను చేసిన తప్పేమిటో నాకు అర్థం కావటంలేదు స్వామీ! పరుగెత్తుకుంటూ వచ్చి మా గురువు గారి కాళ్ళ మీద పడి శోకిస్తున్నది సావిత్రి.

మా గురువు గారు "ఏమైవుంటుంది" అంటూ నా వైపు తన కళ్ళతో ప్రశ్నించారు. అంటే దానర్థం విషయం తెలుసుకోమని.

"అమ్మా ఏమయ్యింది. విషయం చెప్పండి గురువు గారికి" సావిత్రి గారిని తట్టి లేపి అడిగాను.

"స్వామీ. ఉదయం లేచిన దగ్గరనుండి మా వారు క్షేమంగా ఉండాలని దేవుళ్ళందరికీ మొక్కుతాను స్వామీ. ఉదయం టీవీ లో వచ్చే దినఫలాలు విని వారు చెప్పినట్లే అన్ని శ్లోకాలు చదువుతాను స్వామీ. రోజూ గంటసేపు రామకోటి రాస్తాను. దేవునికి నైవేద్యాలు పెడతాను. ఇదంతా ఆయన క్షేమంగా ఉండాలనే చేస్తున్నాను. కాని ఆయన తనను పట్టించుకోవడం లేదని, వేళకు అన్నం పెట్టడం లేదని కోప్పడుతున్నాడు స్వామీ. పైగా నాకు విడాకులు ఇస్తానంటున్నాడు. నా కాపురం మీరే నిలబెట్టాలి స్వామీ. వాపోయింది సావిత్రి.

తల పట్టుకున్నాడు గురువు గారు. "అమ్మా! ఎంతో (స్వా) అనుభవంతో చెబుతున్నాను. నీ భర్త క్షేమమే నీవు కోరుతున్నావు కాబట్టి, భర్తే దైవం అంటారు కదా, ముందు ఆ దైవం సంగతి చూసిన తరువాత నీ ఇష్ట దేవతలను సేవించు. టీవీ లో వచ్చే దినఫలాలు వినడం మానెయ్యి. మీ వారు చెప్పే విషయాలకు విలువ ఇవ్వు. అంతా మంచే జరుగుతుంది." అని గురువు గారు సెలవిచ్చారు. తరువాత నా వైపు తిరిగి చిన్న నిట్టూర్పు విడిచారు గురువు గారు.

గురువు గారు "ఆ సలహా" ఎందుకీచ్చారో నాకు తెలుసు. గురువు గారు ఇలానే స్వాముల చుట్టూ తిరుగుతూ సంసారం గురించి పట్టించుకోకబట్టే తన భార్య తననుండి విడాకులు తీసుకుని గురువు గారిని శాశ్వతంగా సన్యాసుల్లో కలిసిపోమ్మని సలహా ఇచ్చి మరీ వెళ్ళిపోయింది. అప్పటినుండి, అందరికీ ఇదే ఉపదేశం చేస్తున్నారు. "రోజూ ఒక నియమిత సమయంలో దేవుణ్ణి ప్రార్థించండి. మిగతా సమయంలో దైనందిన విధులకు ప్రాధాన్యత నివ్వండి. బాధ్యతలను మరవకండి. జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోండి" అని.

సావిత్రి గురువు గారి ఉపదేశం విన్న తరువాత "అంతేనంటారా స్వామీ? మీ ఆజ్ఞను శిరసావహిస్తాను స్వామీ. నా కాపురం నిలబడటమే నాకు ముఖ్యం" అంటూ తనతో తెచ్చిన పండ్లూ పూలు గురువుగారి పాదాల చెంత బెట్టి నమస్కరించి వెళ్ళిపోయింది. మళ్ళీ ఎప్పుడొచ్చినా సావిత్రి అలాంటి సమస్యలు చెప్పకుండా ముఖంలో సంతోషం వ్యక్తపరుస్తుంటుంది.

భక్తి ఐనా, భుక్తి ఐనా, రక్తి ఐనా, ఏదైనా "అతి" మంచిది కాదు గదా.

\*\*\*

## రోజు చద్దన్నం తింటున్నారా.. ఇక మీకు ఢోకా లేదు

పూర్వం, పల్లెటూళ్ళల్లో, రాత్రి వండిన అన్నాన్ని ఉల్లిపాయతో కలిపి పెరుగులో నానబెట్టి ఉదయాన్నే తినేవారు .  
.ఇది శరీరంలో వేడిని తగ్గించడంతో పాటు శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది .దీన్నే చద్దన్నం అనేవారు  
'పెద్దల మాట చద్ది మూట' అన్న సామెత తెలుగువారికి సుపరిచితమే. పెద్దలు ఎప్పుడూ మంచే చెబుతారన్నది  
దాని సారాంశం. ఇప్పుడంటే మనకు ఉదయాన్నే టిఫిన్ కింద ఇడ్లీ, వడ, దోసె, బైడ్ వంటి పదార్థాలు  
తింటున్నాం గానీ.. పూర్వకాలంలో అందరూ ఉదయాన్నే చద్దన్నమే తినేవారు. రాత్రి మిగిలిన అన్నాన్ని  
ఉల్లిపాయతో కలిపి పెరుగులో నానబెట్టి ఉదయాన్నే తినేవారు. దీన్నే చద్దన్నం అనేవారు. చోద్యం ఏమిటంటే,  
ఇప్పుడు ఇదే చద్దన్నాన్ని స్టార్ హోటల్స్ లో ఎక్కువ డబ్బిచ్చి మరీ కొనుక్కుని తింటున్నారు.

ఉదయాన్నే చద్దన్నం, పెరుగు కలుపుకుని తింటే ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం:

- \* ఇది శరీరంలో వేడిని తగ్గించడంతో పాటు శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అందుకే మన పూర్వీకులు ఎన్నాళ్ళయినా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా జీవించేవారు.
- \* రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారికి చద్దన్నం బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఉదయాన్నే చద్దన్నంలో పెరుగు కలుపుకొని తింటే రక్తహీనత నుంచి బయటపడొచ్చు.
- \* చద్దన్నం తింటే శరీరానికి అవసరమైన కాల్షియం అందుతుంది. దీనివల్ల దంతాలు, ఎముకలు దృఢంగా మారతాయి.
- \* వేసవికాలంలో చద్దన్నం తింటే శరీరానికి కావాల్సిన శక్తి అందుతుంది. వడదెబ్బ తగలకుండా రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఎండ వల్ల కలిగే నీరసాన్ని నివారిస్తుంది.
- \* ఉదయాన్నే చద్దన్నం తింటే రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి వ్యాధులు దరిచేరకుండా ఉంటాయి.
- \* అల్సర్లు, పేగు సంబంధ సమస్యలు ఉన్నవారికి చద్దన్నం పరమౌషధంలా పనిచేస్తుంది. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తింటే అన్ని అవయవాలకు బలం కలుగుతుంది. చద్దన్నంలో ఉండే బ్యాక్టీరియా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.
- \* చద్దన్నం తింటే అధిక రక్తపోటు, మలబద్ధక సమస్యలు దూరమవుతాయి.