



Rotary



Rotary Opens Opportunities



ROTARY CLUB OF GUNTUR VIKAS

GUNTUR VIKASAM

President's Monthly Bulletin

JANUARY, 2021



Past President V.Satish Babu, Asst. Governor; PP P.Basanth Kumar; PP P.Jaganmohan Reddy; PP P. Subba Rao; IPP B.Chennaiah; PDG P. Sivannarayana Rao, Chief Guest of the function; President P. Srinivasa Rao, Secretary P.Adishesu, PP T.N.Rajasekhar and PP B. Sudhakara Rao on the Charter Day, the 9th January, 2021

మనలో మన మాట



మిత్రులారా!

అందరూ బాగున్నారనుకుంటున్నాను. మీ అందరికీ నా తరపునా, మమత తరపునా నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు సవినయంగా తెలియజేస్తున్నాను. మొట్టమొదటి సారిగా, చాలా రోజులు తరువాత, మనమందరం కుటుంబసభ్యులతో కలసి మన క్లబ్ చార్టర్ డే ను, జనవరి 9వ తేదీన, విజయవంతముగా జరుపుకోగలిగినందులకు చాలా చాలా సంతోషిస్తున్నాను. ఆ సమావేశానికి హాజరైన క్లబ్ సభ్యులు, మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులందరికీ పేరు పేరునా ధన్యవాదములు తెలియజేస్తున్నాను. ఇంకా, మన క్లబ్ పురోగతికి ఎంతో కృషిచేసిన పూర్వ అధ్యక్షులందరినీ సన్మానించుకునే అవకాశం నాకు లభించినందులకు, నేనెంతో ఆనందపడుతున్నాను. చార్టర్ డే సందర్భంగా ఒక వికలాంగునికి ట్రైసికిల్ మరియు ఒక మహిళకు కుట్టుమిషన్ ను సభ్యులందరి సమక్షంలో అందించడం జరిగినది.

అదే రోజున, వొకేషనల్ సర్వీస్ మంత్ సందర్భంగా, ముగ్గురు నిష్ణాతులైన వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు -

- 1) డాక్టర్ ఎస్.జోసెఫ్ రెడ్డి, అసోసియేట్ డీన్, డాక్టర్ NTR కాలేజ్ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ ఇంజనీరింగ్, బాపట్ల;
- 2) కిరణ్ ప్రకాష్ నెక్కంటి, ప్రాణాధార ఫౌండేషన్ సైంటిస్ట్; 3) కుర్రా పుండరీకాక్షుడు, ప్రాణాధార ఫౌండేషన్ సైంటిస్ట్ లను సత్కరించి, వారికి "వొకేషనల్ ఎక్సలెన్స్ అవార్డ్స్" ను, అసిస్టెంట్ గవర్నర్ శ్రీ సతీష్ బాబు గారి సమక్షంలో, మన పూర్వ డిస్ట్రిక్ట్ గవర్నర్ శ్రీ శివన్నారాయణరావు గారు ప్రదానం చెయ్యడం జరిగినది.

ఈ రెండు కార్యక్రమాలు నిర్విఘ్నంగా జరిగిన తరువాత, మన మెంబర్స్ అలోక్ జైన్ మరియు అవంటీష్ గార్లు ఏర్పాటు చేసిన శాకాహార భోజనం అందరికీ నచ్చిందనుకుంటున్నాను. మళ్ళీ మరొకసారి కలుద్దాం త్వరలోనే.

ఇట్లు,

మీ,

పి. శ్రీనివాసరావు

ప్రెసిడెంట్



20th Charter Day Function of Club - President Sri P. Srinivasa Rao is speaking on the occasion



Charter Day Cake cutting by Charter Secretary Sri Ch. Ganapathi garu



Club Members and Anns at Charter Day Function with Chief Guest PDG P. Sivannarayana garu



Felicitations to Chief Guest PDG P. Sivannarayana garu and Smt.P.Annapurna



Felicitations to Charter Secretary, Past President and Senior Member Sri Ch. Ganapathi garu



Recognition of President Elect Sri P. Sesa Rao and Secretary Elect Smt. P. Vimala Kumari (2021-22)



Recognition of President Nominee Elect Smt. P.Vimala Kumari and Secretary Nominee Elect Smt.P.Padmaja (2022-23)



Donation of tricycle to Handicapped Person and Sewing Machine to a Tailor on Charter Day



Felicitations to Vocational Excellence Awardees Sri Kiran Prakash Nekkanti, Sri S. Joseph Reddy, and Sri K.Pundarikakshudu, Agricultural Scientists as part of our Vocational Month program



PDG Sri P. Sivannarayana administering polio drops at a Polio Vaccination camp on 31.01.2021



Polio vaccination camp at SPS High School, Guntur



Group photo of members participated in Polio vaccination camps on 31.01.2021



PDG Sri P. Sivannarayana administering polio drops at a Polio Vaccination camp



Asst. Governor V. Satish Babu administering polio drops at S.P.S. High School, Guntur



Rtn. P. Subba Rao administering polio drops



Rtn. Mehatab Khan administering polio drops



Rtn. Avantish administering polio drops



Rtn. P. Prema Kumar administering polio drops

CELEBRATION DAYS OF GUNTUR VIKAS FAMILY MEMBERS

FEBRUARY	CELL NUMBER	WEDDING DAYS	BIRTHDAYS OF THE ROTARIANS & THIER FAMILY MEMBERS
6	9866346229	CH. GANAPATHI	
10	9490723383		Venkata Ratnam W/o.D.Sambasiva Rao
14	8374394099		Pudota Vimala Kumari
20	8143406789		Manvik S/o.Ch.Prakash
21	9490723383	D.SAMBASIVA RAO	
22	9440201441	Dr. P. SUDHAKAR	
22	9704277977	K.R.V.Jaya Kumar	
27	9948427306	Y. SRINIVASA RAO	
28	9346389929		SMT.MAMATA W/O. P.SRINIVASA RAO
MARCH	CELL NUMBER	WEDDING DAYS	BIRTHDAYS OF THE ROTARIANS & THIER FAMILY MEMBERS
1	9505352347		KAKUMANU SRINIVASA RAO
5	9490750086	B. CHENNAIAH	
11	9177691712	INTURI NAGIREDDY	
11	9491133085		U.Srinivasa Rao
12	9948427306		Y. SRINIVASA RAO
15	9885281816	V. SATISH BABU	
16	8374394099		Harsha Chowdary D/o. Vimala Kumari
19	08632332591	R.VENUGOPALA RAO	
20	9848914750		PRADEEP KUMAR S/o.A.V.RAMANA
22	08632332591		Divya Meghana D/o.R.Venugopala Rao
29	9492768117	K.L.Vital Rao	
30	9849256678	P.ADISESHU	

మంచి మాటలు

☀️ మహనీయుని మాట 🍁

కాకి ఎవరి ధనము దోచుకోదు.
అయినా అది అంటే ఎవరికీ
ఇష్టం ఉండదు.
కోకిల ఎవరికీ ధనం ఇవ్వదు.
అయినా అది అందరికీ యిష్టం.
అందుకే
తియ్యగా మాట్లాడితే అందరికీ
నచ్చుతాం.

భగవంతుణ్ణి నేను బాగుండాలి అని కోరుకుంటే అది స్వార్థం అవుతుంది..
అలాకాకుండా అందరం బాగుండాలని కోరుకుంటే అది మంచితనం అవుతుంది .
దేవుడు ఎప్పుడు మంచితనాన్ని దీవిస్తాడు.

వాడకం లేకపోతే.. నీరు
పాచిపడుతుంది.
ఇనుము తుప్ప పడుతుంది
అట్లే.. మాటలు లేకపోతే..
మమతలు మాయమవుతాయి
బంధాలు బలహీనపడతాయి

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

మంచి ఆరోగ్యానికి 12 సూత్రాలు

- 1) **జంక్ ఫుడ్ కి చెక్ :** జంక్ ఫుడ్ బదులు... పండ్లు, కేరట్ల వంటి కూరగాయలు, వేరు శనగ లాంటి పప్పులు తింటే ఎంతో మంచిది.
 - 2) **వ్యాయామం మస్ట్ :** నడక, పరుగు, స్విమ్మింగ్, యోగా, మెడిటేషన్ ఇవన్నీ స్ట్రెస్ పోగొట్టి ఫిట్ నెస్ పెంచుతాయి.
 - 3) **సరిపడా నిద్ర :** రోజుకు కనీసం 7 గంటలు పడుకోవాలి. 8 గంటలు పడుకుంటే ఇంకా బెటర్.
 - 4) **కాఫీ తాగండి :** చాలా మంది కాఫీ తాగడాన్ని ప్రమాదకరంగా భావిస్తారు. ఎందుకంటే అందులో కెఫైన్ ఉంటుంది కాబట్టి. కానీ... రోజుకు రెండు కాఫీలు తాగితే ఆరోగ్యానికి చెడు కంటే మేల్ ఎక్కువ జరుగుతుందని పరిశోధనలు తేల్చాయి. ప్రధానంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్, మతిమరపు, అల్బీమర్స్ వంటి రోగాలకు చెక్ పెట్టాలంటే కాఫీ తాగాలి. బాడీ హైడ్రేటెడ్ గా ఉండేందుకు కూడా కాఫీ పనిచేస్తుంది
 - 5) **పొగ తాగరాదు :** ఆరోగ్యం కావాలంటే స్మోకింగ్ వదిలేయాల్సిందే
 - 6) **ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్ వద్దు :** అలాంటివి తినే బదులు... పైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్స్ బాగా ఉండేవి తినాలి. అంటే చేపలు, గుడ్లు తినవచ్చు. శాఖాహారులైతే ఆవకాడీ, క్యారెట్లు, పాలకూర వంటివి తినవచ్చు. బెర్రీస్, కమలాలు, దానిమ్మకాయలు అలాంటి పండ్లు తింటే ఆరోగ్యమే ఆరోగ్యం.
 - 7) **సుగంధ ద్రవ్యాలు వాడాలి :** మనం వంటల్లో తప్పనిసరిగా పసుపు, అల్లం, వెల్లుల్లి, చింతపండు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, ఆవాలు, ధనియాలు... ఇలాంటివి తప్పనిసరిగా వాడాలి.
 - 8) **ఉదయం ఎక్కువే తినాలి :** బాడీకి రాత్రంతా రెస్ట్ ఇస్తాం కాబట్టి... తెల్లారే మన శరీర భాగాలన్నీ ఉత్తేజంతో ఉంటాయి. ఆ టైంలో వాటికి ఆహారం ఇస్తే... అవి బాగా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల మార్నింగ్ వేళ లేచిన రెండు, మూడు గంటల్లో బ్రేక్ ఫాస్ట్ తినాలి. అలాగే కాస్త ఎక్కువగానే తినాలి. మధ్యాహ్నం కాస్త తక్కువ తినాలి. రాత్రికి ఇంకా తక్కువ తినాలి. అలాగే... ఆహారంలో ఫ్లూట్స్ ఉండేలా చేసుకోవాలి. ఆహారం తినే ముందు, తర్వాత ఓ గ్లాస్ నీరు తాగడం మర్చిపోవద్దు.
 - 9) **డ్రై ఫ్రూట్స్ తప్పనిసరి :** డ్రై ఫ్రూట్స్ రేటిక్యువ. వాటిని సంపన్నులే తినగలరు అని చాలా మంది అంటూ ఉంటారు. కావచ్చు గానీ... అందరూ డ్రై ఫ్రూట్స్ తింటూ ఉండాలి. గింజలు, పప్పులు, బద్దల వంటివి తినాలి. బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పు వంటివి ఎక్కువ తినకపోయినా... వారానికి మూడుసార్లైనా అలాంటివి కొద్ది మొత్తంలో తినాలి. ఇక వేరుశనగ, బఠాణీలు, శనగలు, బీన్స్, మొక్కజొన్న ఇలాంటివి కాస్త ఎక్కువే తినవచ్చు. ఇవన్నీ మనల్ని ముసలి తనం రాకుండా కాపాడేస్తాయి.
 - 10) **మంచి కొవ్వు కావాలి :** మన బాడీలో మంచికొవ్వు, చెడ్డ కొవ్వు రెండూ ఉంటాయి. మంచి ఆహారం తింటే మంచి కొవ్వు తయారవుతుంది. అది మనకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది.
 - 11) **అతిగా పని చెయ్యవద్దు :** కొంతమంది పని రాక్షసుల్లా పనిచేస్తారు. పని తప్ప మరో లోకం వాళ్లకు తెలియదు. అలా ఉండకూడదు. పని టైంలో పని చెయ్యాలి. విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన సమయంలో పనిని వదిలేయాలి.
 - 12) **స్వచ్ఛమైన గాలి :** ఇళ్లలో, ఆఫీసుల్లో డోర్లన్నీ మూసేసుకొని ఏసీల్లో జీవిస్తే అంతా నష్టమే. బయటి నుంచీ వచ్చే గాలిలో ఆక్సిజన్ ఎక్కువ. అది మన బ్రెయిన్ కి చాలా అవసరం. అది అందేలా చెయ్యాలి. మొక్కలు, చెట్ల మధ్య నడవాలి. వీలైనంతవరకూ ప్రకృతిలో జీవించేందుకు ప్రయత్నించాలి. అప్పుడు ఆరోగ్యమే ఆరోగ్యం.
- పై చెప్పిన 12 సూత్రాలూ పాటించలేకపోవచ్చు. కానీ మార్జిమం ట్రై చేస్తే... ఆరోగ్యంగా ఉండగలం.**

మన క్లబ్ ప్రెసిడెంట్లు - విశిష్ట నాయకులు

శ్రీ వడ్డవల్లి సతీష్ బాబు - 2018-19:- సతీష్ బాబు గారు 2010వ సంవత్సరంలో క్లబ్ సభ్యుని గా చేరి, 2012-13 వ



సంవత్సరంలో క్లబ్ సెక్రెటరీగా పనిచేశారు. 2018-19వ సంవత్సరానికి ప్రెసిడెంట్ గా తనంతట తాను ముందుకు వచ్చి ఆ పదవిని స్వీకరించి మంచి పనితనముతో, క్లబ్ కు మంచి పేరు తెచ్చారు. గ్లోబల్ గ్రాంట్ ద్వారా పంపిణీ చేసిన 2843 స్కూల్ బెంచీల కార్యక్రమాన్ని సతీష్ బాబు సమర్థవంతంగా నిర్వహించారు. 2018-19 లో దాదాపు 50 సర్వీస్ ప్రాజెక్ట్ లు చేసిన ఘనత కూడా సతీష్ బాబు గారిదే. వీరి తాతగారైన శ్రీ వడ్డవల్లి నరసింహయ్య ట్రస్ట్ ద్వారా గూడా స్కూల్ పిల్లలకు నోట్ పుస్తకాలు క్లబ్ తరపున పంపిణీ చెయ్యడం జరిగినది. ఆ సంవత్సరం క్లబ్ సెక్రెటరీ పి.శ్రీనివాసరావు సతీష్ బాబు గారికి చక్కటి సహకారం అందించడంతో, క్లబ్ చరిత్రలో మొట్టమొదటిసారిగా ప్రతిష్టాత్మకమైన "ప్లాటినం RI ప్రెసిడెంట్ సైట్ షన్" సాధించి పెట్టారు. ఆ సంవత్సరం కార్తీక వనసమారాధనా కార్యక్రమం కొండవీడు దగ్గరలో ఉన్న పుట్టగుంట గ్రామంలోని మామిడితోటలో ఏర్పాటు చేసి మంచి కాకాహార భోజనముతో, ఆటపాటలతో అలరించారు. 2020-21వ సంవత్సరానికి అసిస్టెంట్ గవర్నర్ గా ఎన్నికైనారు. సతీష్ బాబును ఒక మంచి ప్రెసిడెంట్ గా క్లబ్ ఎప్పుడూ గుర్తుపెట్టుకుంటుంది.

శ్రీ బోయపాటి చెన్నయ్య - 2019-20:- చెన్నయ్య గారు 2010వ సంవత్సరంలో క్లబ్ సభ్యుని గా చేరారు. క్లబ్ ప్రతి



సమావేశానికి, సర్వీస్ ప్రాజెక్ట్ కు తప్పక హాజరయ్యే సభ్యులలో చెన్నయ్య గారు ఎప్పుడూ ముందు ఉంటారు. 2015-16 వ సంవత్సరంలో క్లబ్ సెక్రెటరీగా పనిచేశారు. ఆ సంవత్సరం రోటరీ డిస్ట్రిక్ట్ 3150 లో "బెస్ట్ సెక్రెటరీ" గా అవార్డ్ సాధించారు. 2019-20వ సంవత్సరానికి ప్రెసిడెంట్ గా తనంతట తాను ముందుకు వచ్చి ఆ పదవిని స్వీకరించి, క్లబ్ కు మంచి పేరు తీసుకురావడానికి ఎంతో కృషిచేశారు. ఆ సంవత్సరం జరిగిన డిస్ట్రిక్ట్ కాంఫరెన్స్ కు హోస్ట్ క్లబ్ ప్రెసిడెంట్ గా మొత్తం కార్యభారాన్ని తన స్వంత పనిగా భావించి దానిని జయప్రదం చెయ్యడములో, చెన్నయ్య గారి పాత్ర ఎంతో ఉన్నది. 2018-19 లో చాలా ఐ క్యాంప్ లు నిర్వహించారు. క్లబ్ చరిత్రలో వరుసగా రెండవసారి ప్రతిష్టాత్మకమైన "ప్లాటినం RI ప్రెసిడెంట్ సైట్ షన్" సాధించి పెట్టారు. ఆ సంవత్సరం "బెస్ట్ ప్రెసిడెంట్" అవార్డ్ కూడా లభించింది చెన్నయ్య గారికి.

ఆ సంవత్సరం రొంపిచెర్ల జిల్లా పరిషత్ హైస్కూల్ లో "ఇంటరాక్ట్ క్లబ్" ను స్థాపించారు. అదే సంవత్సరం "ఇన్నర్ వీల్ క్లబ్ ఆఫ్ గుంటూరు వికాస్" కూడా వీరి ప్రోద్బలంతోనే ఏర్పడింది. క్లబ్ విలువైన సభ్యులలో చెన్నయ్య గారు కూడా ఒకరు. వారి సేవలు క్లబ్ కు ఎంతో అవసరం.