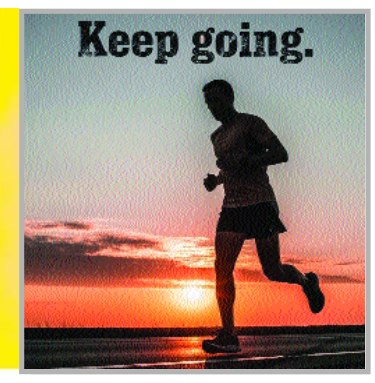
sahanamvande.com

epaper.sahanamvande.com

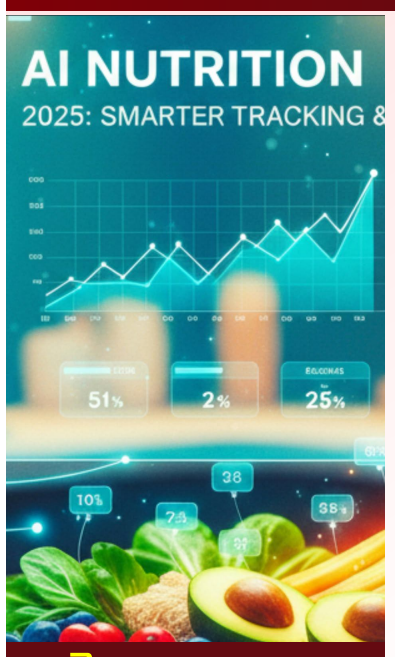
సహనం వందే

హైదరాబాద్ | 18-08-2026 మంగళవారం | సంపుటి-02 సంచిక : 131 EDITOR: ROHINI



ఏఐ డైట్... స్మశానానికి రూట్

ఒక కంటెంట్ క్రియేటర్ విషాద గాథ



- ప్రాణాల మీదికి తెచ్చిన పిచ్చి ప్రయోగం
- డాక్టర్లను సంప్రదించకుండానే డైట్ ప్లాన్
- చెమటలు కక్కించిన కఠిన వ్యాయామాలు
- రోజూ 90 నిమిషాల పాటు మెట్లు ఎక్కాలి
- మూడు గంటల పాటు బ్యాడ్మింటన్ ఆడాలి
- అత్యంత తక్కువ ఆహారంతో పెరిగిన ముప్పు
- వేగంగా బరువు తగ్గి ఆసుపత్రిలో చేరిక
- ఐసీయూలో చావుబతుకుల మధ్య పోరాటం

చైనాకు చెందిన 34 ఏళ్ల కంటెంట్ క్రియేటర్ చెన్ బరువు తగ్గేందుకు ఏఐ సలహాను గుడ్డిగా నమ్మి ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకున్న వైనం అందరినీ నివ్వెరపరుస్తోంది. 120 కిలోల బరువు ఉన్న చెన్ వేగంగా బరువు తగ్గాలనే దురాశతో వైద్యులను లేదా డైటీషియన్లను సంప్రదించకుండా కృత్రిమ మేధ రూపొందించిన ప్రమాదకరమైన డైట్, వ్యాయామ ప్రణాళికను తూచా తప్పకుండా పాటించి చివరికి ఐసీయూలో చావుబతుకుల మధ్య కొట్టుమిట్టాడాడు.

- సహనం వందే, హైదరాబాద్

చైనాకు చెందిన 34 ఏళ్ల కంటెంట్ క్రియేటర్ చెన్ తన బరువు 120 కిలోలకు చేరిన తర్వాత తీవ్ర ఆందోళనకు గురయ్యాడు. ఎలాగైనా సరే వేగంగా బరువు తగ్గాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. ఇందుకోసం ఎలాంటి నిపుణుల సాయం తీసుకోకుండా ఏఐని ఆశ్రయించాడు. అది ఇచ్చిన ప్రమాదకరమైన సలహాలను ఏమాత్రం ఆలోచించకుండా అమలు చేయడం మొదలుపెట్టాడు. తన ఆరోగ్యం ఏమైపోతుందనే కనీస స్పృహ లేకుండా కేవలం వేగంగా బరువు తగ్గడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకుని ఈ సాహసానికి పూనుకున్నాడు.

చెమటలు కక్కించిన కఠిన వ్యాయామాలు

కృత్రిమ మేధ రూపొందించిన ప్రణాళిక ప్రకారం చెన్ ప్రతిరోజూ 90 నిమిషాల పాటు మెట్లు ఎక్కే కఠినమైన వ్యాయామం చేయాల్సి వచ్చింది. దీనికి తోడు వారానికి రెండుసార్లు రెండు నుంచి మూడు గంటల పాటు బ్యాడ్మింటన్ ఆడాలని ఆ సిస్టమ్ ఆదేశించింది. వ్యాయామం చేసే సమయంలో ఒంటిపై బట్టలు చెమటతో పూర్తిగా తడిసిపోయినా సరే మధ్యలో ఎక్కడా ఆపకుండా నిరంతరం కొనసాగించాలని కృత్రిమ మేధ ఉద్బోధించింది. చెన్ ఆ ఆదేశాలను తూచా తప్పకుండా పాటించి తన శరీరాన్ని తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురిచేశాడు.

తక్కువ ఆహారంతో పెరిగిన ముప్పు

కృత్రిమ మేధ సూచించిన ఆహార ప్రణాళిక చూస్తే ఎవరికైనా వెన్నులో వణుకు పుడుతుంది. అల్పాహారంగా కేవలం రెండు గుడ్లు, అర ఆవిరి బన్ను, ఒక గ్లాసు పాలు మాత్రమే తీసుకోవాలని అది శాసించింది. మధ్యాహ్న భోజనంలో కేవలం 75 గ్రాముల మాంసం, 75 గ్రాముల కూరగాయలు మాత్రమే ఉండాలని సూచించింది. ఇక రాత్రి భోజనంగా ఒక కప్పు పెరుగు మాత్రమే ఇచ్చేది. సాధారణ శరీర అవసరాలకు కావలసిన కనీస కేలరీలు కూడా అందకుండా ఈ అత్యంత తక్కువ కేలరీల ఆహారం అతని శరీరాన్ని లోపలి నుంచి గుల్ల చేసింది.

45 రోజుల్లోనే భారీ తగ్గుదల

ఈ కఠినమైన నియమాలను చెన్ సరిగ్గా 45 రోజులు పాటించాడు. ఈ తక్కువ ఆహారం, కఠిన వ్యాయామాల పుణ్యమా అని కేవలం 45 రోజుల్లోనే ఏకంగా 20 కిలోల బరువు తగ్గాడు. ఇంత తక్కువ సమయంలో ఇంత భారీగా బరువు తగ్గడాన్ని చూసి ఈ విధానం తనకు అద్భుతంగా పనిచేస్తోందని అతను భ్రమపడ్డాడు. కానీ ఆ వేగవంతమైన తగ్గుదల వెనుక ముప్పు ముంచుకొస్తున్న విషయాన్ని అతను పూర్తిగా విస్మరించాడు.

జలుబుతో మొదలైన అసలు సమస్య

బరువు తగ్గిన ఆనందంలో ఉన్న చెన్‌కు ఆ తర్వాత సాధారణ జలుబు సోకింది. అసలే శరీరం నీరసించిపోయి ఉన్న తరుణంలో అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ అతను వ్యాయామాన్ని మాత్రం ఆపకుండా అలాగే కొనసాగించాడు. విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సిన సమయంలో శరీరాన్ని మరింత శ్రమకు గురిచేశాడు. దీంతో కొద్ది రోజుల తర్వాత అతని ఆరోగ్యం తీవ్రంగా విషమించింది. కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే అతన్ని ఆసుపత్రి అత్యవసర విభాగానికి తరలించాల్సి వచ్చింది.

ఐసీయూలో చావుబతుకుల పోరాటం

పరిస్థితి పూర్తిగా చేయి దాటిపోవడంతో వైద్యులు అతన్ని అత్యవసరంగా ఐసీయూలో చేర్చి చికిత్స అందించారు. పరీక్షించిన వైద్యులు అతనికి సెప్టిక్ షాక్ ఏర్పడినట్లు నిర్ధారించారు. ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రంగా మారడంతో శరీరంలోని పలు ప్రధాన అవయవాల పనితీరు పూర్తిగా దెబ్బతిన్నట్లు తెలిపారు. ఆసుపత్రికి మరికొన్ని గంటలు ఆలస్యంగా తీసుకువచ్చి ఉంటే అతని ప్రాణాలను కాపాడటం కష్టమయ్యేదని వైద్యులు హెచ్చరించారు. కనీస వైద్య పరిజ్ఞానం లేని ఏఐ సలహాలను గుడ్డిగా నమ్మితే ప్రాణాలు ఎలా గాలిలో కలిసిపోతాయో ఈ ఘటన స్పష్టం చేస్తోంది.

స్టైపెండ్ రగడ... రోగుల వ్యథ

ఏపీలో సమ్మెబాట పట్టిన జూనియర్ డాక్టర్లు

- 9 వేల మంది వైద్యుల పోరుతో ఆగిన సేవలు
- ఎమర్జెన్సీ సేవల బహిష్కరణతో అల్లకల్లోలం
- ఆసుపత్రుల్లో గగ్గోలు పెడుతున్న రోగులు
- కుదేలవుతున్న ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు

ఏపీలో జూనియర్ డాక్టర్ల ఆగ్రహం కట్టలు తెంచుకుంది. జనవరి నుంచి పెరగాల్సిన స్టైపెండ్ కోసం 9 వేల మంది జూనియర్ డాక్టర్లు సమ్మెకు దిగారు. 2019-24 సంవత్సరాల మధ్య ఈ పెంపు సక్రమంగానే జరిగింది. కానీ ఈ ఏడాది జనవరి ఒకటి నుంచి రావాల్సిన స్టైపెండ్ పెంపు ఏడు నెలలు గడిచినా అమలు కాలేదు. దీంతో ఏపీ జూనియర్ డాక్టర్ల అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో వైద్యులు తొలిసారిగా తమ నిరసన గళాన్ని గట్టిగా వినిపిస్తున్నారు.

- సహనం వందే, అమరావతి

ప్రభుత్వం నుంచి ఎలాంటి స్పష్టమైన హామీ రాకపోవడంతో ఈ నెల 11వ తేదీ నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జూనియర్ డాక్టర్లు దశలవారీ సమ్మె బాట పట్టారు. మొదట్లో కొన్ని గంటల పాటు నాన్-ఎమర్జెన్సీ సేవలను మాత్రమే బహిష్కరించి నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఆ తర్వాత విధులను పూర్తిస్థాయిలో బహిష్కరిస్తూ స్వచ్ఛంద రిలే నిరాహార దీక్షలకు దిగారు. అయినప్పటికీ ప్రభుత్వ వైఖరిలో మార్పు రాకపోవడంతో సమస్య మరింత ముదిరిపోయింది. రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీలకు చెందిన సుమారు 9 వేల మంది జూనియర్ డాక్టర్లు ఈ సమ్మెలో పాల్గొంటున్నారు. జూనియర్ డాక్టర్లు తమకు 30 శాతం వేతనం పెంచాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. కానీ ప్రభుత్వం మాత్రం పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ డాక్టర్లకు కేవలం 3 శాతం, హౌస్ సర్జన్లకు కేవలం 5 శాతం మాత్రమే పెంచుతామని ప్రతిపాదించింది. ఈ భారీ వ్యత్యాసమే సమ్మెకు కారణం అయ్యింది.

అదనపు గంటల భారం...

డాక్టర్లు చెబుతున్న లెక్కల ప్రకారం, గత ఏడాది కాలంలోనే ఔట్ పేషెంట్ విభాగం సమయం రోజుకు అదనంగా మరో 3 గంటలు పెరిగింది. దీనికి తోడు డిజిటల్ హెల్త్ రికార్డులను నిర్వహించే భారం కూడా పూర్తిగా వీళ్ల మీదే పడింది. కేవలం స్టైపెండ్ పెంపు మాత్రమే కాకుండా జూనియర్ డాక్టర్లు మరికొన్ని కీలకమైన డిమాండ్లను ప్రభుత్వం ముందుంచారు. నేషనల్ మెడికల్ కమిషన్ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా క్లినికల్ ఫ్యాకల్టీ పోస్టుల్లో ఎంఎస్సీ, పీహెచ్డీ హోల్డర్లను నియమిస్తున్నారని ఆరోపిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా వైద్యుల పదవీ విరమణ వయస్సును 62 సంవత్సరాల నుంచి 65 సంవత్సరాలకు పెంచాలనే ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనను కూడా తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నారు.

ఉద్యోగావకాశాలపై నీలినీడలు...

ఒకవేళ రిటైర్మెంట్ వయస్సు పెంచితే కొత్తగా చదువు పూర్తి చేసుకుని బయటికి వస్తున్న యువ వైద్యులకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు దక్కడం కష్టమవుతుందని ఆందోళన చెందుతున్నారు. పాత వాళ్లే పదవుల్లో కొనసాగితే తమ భవిష్యత్తు అంధకారమవుతుందని యువ డాక్టర్లు భయపడుతున్నారు. ఈ మూడు ప్రధాన డిమాండ్లతో రాష్ట్రంలోని మొత్తం 19 ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలల విద్యార్థులు ఏకతాటిపైకి వచ్చారు.

అత్యవసర సేవల బహిష్కరణ

సోమవారం నుంచి సాధారణ వైద్య సేవలే కాకుండా అత్యవసర విభాగాలు, క్యాజువాల్టీ, లేబర్ రూమ్ సేవలను కూడా జూనియర్ డాక్టర్లు బహిష్కరించారు. దీంతో రోగులు వైద్యం అందక నానా అవస్థలు పడుతున్న దృశ్యాలు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. ఏకధాటిగా 36 నుంచి 48 గంటల పాటు, కొన్ని సందర్భాల్లో అయితే ఏకంగా 90 గంటల పాటు నిద్రలేకుండా కష్టపడే పీజీ వైద్యుల శ్రమను ప్రభుత్వం గుర్తించాలని కోరుతున్నారు. సీఎం స్వయంగా రంగంలోకి దిగి ఈ సమస్యను పరిష్కరించాలని వైద్య వర్గాలు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాయి.

బాలీవుడ్ నటి గ్రూప్ సెక్స్ పార్టీ

గోవా పార్టీలో ఇరుక్కున్న హీరోయిన్

- ఐదుగురు అమ్మాయిలు.. ఇద్దరు అబ్బాయిలు
- మద్యం మత్తులో మైమరిచి శృంగార లీలలు
- రహస్య కెమెరాలో టాప్ నటి లీలలు లీక్
- రాజకీయ బలంతో కేసును క్లోజ్ చేసేశారు

బాలీవుడ్ గ్లామర్ తెర వెనుక నడుస్తున్న చీకటి దందాలు మరోసారి బహిర్గతమయ్యాయి. స్నేహితురాలి పెళ్లికి ముందు గోవా విల్లాలో జరిగిన ఒక ప్రైవేట్ పార్టీలో ప్రముఖ అగ్రకథానాయిక సీక్రెట్ కెమెరాకు చిక్కి బ్లాక్‌మెయిల్‌కు గురైన ఉదంతం కలకలం రేపుతోంది.

- సహనం వందే, గోవా

బాలీవుడ్‌లోని ఓ ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త కుమార్తె పెళ్లికి ముందు గోవాలోని ఒక లగ్జరీ విల్లాలో పెద్ద పార్టీని ఏర్పాటు చేసింది. ఈ వేడుకకు ఇండస్ట్రీకి చెందిన హై-ప్రొఫైల్ వ్యక్తులతో పాటు ఓ టాప్ హీరోయిన్ కూడా హాజరైంది. ఎలాంటి ముందస్తు ఆలోచన లేకుండా సరదాగా వెళ్లిన ఆ నటికి అక్కడ ఊహించని షాక్ తగిలింది. కేవలం అమ్మాయిల మధ్య జరగాల్సిన ఈ పార్టీ ఊహించని మలుపు తిరిగింది.

రహస్య ఎస్కార్ట్‌ల ఎంట్రీ...

ఆ పార్టీ నిర్వాహకులు ఎవరికీ చెప్పకుండా ఇద్దరు మగ ఎస్కార్ట్‌లను పిలిపించారు. మొదట చిన్న డాన్స్ ప్రోగ్రామ్‌తో ప్రారంభమైన వేడుక ఆ తర్వాత విపరీతమైన ఆల్కహాల్‌తో పూర్తిగా మారిపోయింది. ఆ వాతావరణంలో ఆ హీరోయిన్ కూడా లీనమైపోయింది. అక్కడ ఉన్న ఐదుగురు అమ్మాయిలు, ఇద్దరు మగ ఎస్కార్ట్‌లు అందరూ కలిసి ఒకే దగ్గర శారీరకంగా గడిపారు. సాధారణ భాషలో చెప్పాలంటే అదొక గ్రూప్ సెక్స్ పార్టీగా మారిపోయింది.

ఫోన్ కాల్‌తో మొదలైన వణుకు

పార్టీ ముగిసి కొన్ని రోజులు గడిచాక అసలు సమస్య తెరపైకి వచ్చింది. పార్టీ నిర్వహించిన అమ్మాయికి ఆ మగ ఎస్కార్ట్ నుంచి ఫోన్ కాల్ వచ్చింది. తనకు పూర్తి డబ్బులు కావాలని, భారీగా టిప్ ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఆ వ్యక్తి బెదిరింపులకు దిగాడు. పెళ్లి పీటల మీద కూర్చోబోతున్న ఆ అమ్మాయి తన పరువు పోతుందనే భయంతో వణికిపోయింది. ఆ ఎస్కార్ట్ ఎంత వేడుకున్నా కనికరించకుండా తన పట్టు మరింత బిగించాడు.

పదిహేను సెకండ్ల వీడియో

ఆ బ్లాక్‌మెయిల్ చేసే వ్యక్తి కేవలం మాటలతో ఆగకుండా తన దగ్గర ఉన్న పక్కా ఆధారాలను బయటపెట్టాడు. ఆ పార్టీ సమయంలో ఆ స్టార్ హీరోయిన్, పారిశ్రామికవేత్త కూతురు ఆ ఎస్కార్ట్‌తో చాలా క్లోజ్‌గా ఉన్న ఒక 15 సెకండ్ల వీడియోను పంపాడు. ఆ వీడియోలో వారు శారీరకంగా ఎంత దగ్గరగా ఉన్నారో స్పష్టంగా కనిపించింది. ఆ వీడియోను చూసిన ఆ పారిశ్రామికవేత్త కూతురుకు గుండె ఆగిపోయినంత పనైంది. వెంటనే ఆ బాలీవుడ్ నటికి ఫోన్ చేసి అసలు విషయం చెప్పింది.

నిస్సహాయ స్థితిలో నటి

ఫోన్ ద్వారా ఈ షాకింగ్ నిజం విన్న ఆ స్టార్ హీరోయిన్ ఒక్కసారిగా కంగుతిన్నది. ఈ వార్త బయటికి వస్తే తన కెరీర్ ఒక్క క్షణంలో సర్వనాశనం అయిపోతుందనే భయం ఆమెను వెంటాడింది. పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్దామంటే బలమైన డిజిటల్ ఎవిడెన్స్ కావాలి, పరువు పోతుందనే భయం మరోవైపు ఉండటంతో ఆమె తన మేనేజర్‌ను ఆశ్రయించింది. ఆ మేనేజర్ ద్వారా ఇండస్ట్రీలో పేరు మోసిన ప్రైవేట్ డిటెక్టివ్ నమన్ జైన్ బృందాన్ని సంప్రదించారు.

పొలిటికల్ పవర్‌తో తెరవెనుక రాజీ

ఆ డిటెక్టివ్‌ను కలవడానికి ముందే ఆ నటి ఆయనతో ఒక కఠినమైన నాన్-డిస్క్లోజర్ అగ్రిమెంట్‌పై సంతకం చేయించుకుంది. ఆ తర్వాత ఆ నటి నేరుగా ఆ డిటెక్టివ్‌ను కలిసి గోవా కథ అంతా వివరించింది. ఆ డిటెక్టివ్ వెంటనే రంగంలోకి దిగి ఆ మగ ఎస్కార్ట్ జాకెట్‌లో హిడెన్ కెమెరా ఉందని పసిగట్టాడు. ఆ ఎస్కార్ట్‌లు సైబర్ క్రైమ్స్ ఎక్కువగా జరిగే ప్రాంతానికి చెందినవారని తేలడంతో తమ దగ్గర ఉన్న రాజకీయ సంబంధాలను ఉపయోగించి ఆ వీడియోను పూర్తిగా ధ్వంసం చేయించారు. ఎక్కడా ఆ సమాచారం బయటికి రాకుండా ఆ కేసును క్షణాల మీద క్లోజ్ చేశారు.