sahanamvande.com

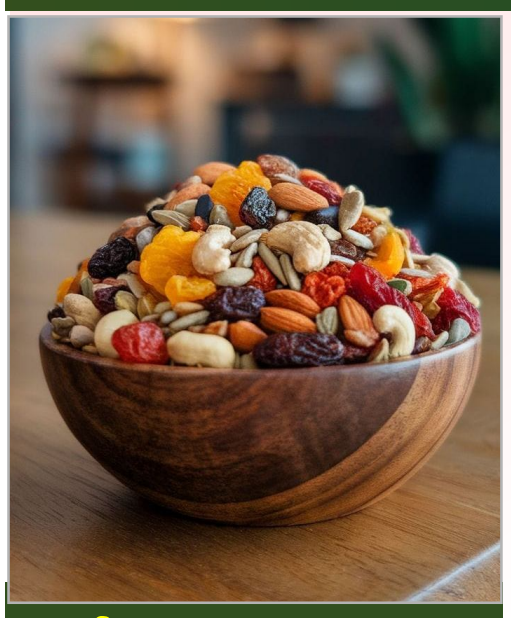
సహనం వందే

epaper.sahanamvande.com

హైదరాబాద్ | 20-10-2026 మంగళవారం | సంపుటి-02 సంచిక : 176 EDITOR: ROHINI

ఐదు రోజులు తింటూనే డైటింగ్

మెటాబోలిక్ రీసెట్ కిట్ మోసం



- ప్యాకేజీ వెనుక అసలు రహస్యం
- ఆకర్షణీయమైన ప్రకటనల వెనుక నిజాలు
- చిన్న అక్షరాల్లో డిస్క్లెమర్ వెనుక వాస్తవాలు
- ఏఐ చిత్రాలతో వినియోగదారులకు భ్రమలు
- వంట లేదు... ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్‌తో అనారోగ్యం
- సాంప్రదాయ ఆహారమే నిజమైన రీసెట్?

తింటూనే డైటింగ్ ఉండొచ్చు, కడుపు మాడ్చుకోకుండానే బరువు తగ్గిపోవచ్చంటూ పెద్ద పెద్ద అడ్వర్టైజ్మెంట్లు చూసి మోసపోతున్నారా? ఒక కార్పొరేట్ సంస్థ తెచ్చిన ఈ మెటాబోలిక్ రీసెట్ కిట్ మెరిసే ప్రకటనలు ఒకెత్తయితే, ఆ పేపర్ ప్రకటన అడుగున దాచిన డిస్క్లెమర్ మరో ఎత్తు. ఆ చిన్న అక్షరాల వెనుక ఉన్న అసలు రహస్యాలు తెలిస్తే మీరు ఖంగు తినడం ఖాయం. ఆ ప్రకటనలోని ప్రతీ అంశాన్ని ఇప్పుడు చూద్దాం. ఈ కిట్ ప్రకటనలో ఫాస్టింగ్ ఇంజనీర్డ్ అని చాలా ఆకర్షణీయంగా రాశారు.

- సహనం వందే, హైదరాబాద్

సోమవారం ఒక ఇంగ్లీష్ పేపర్‌లో మొదటి పేజీలో జాకెట్ యాడ్ ఇచ్చారు. మెటాబోలిక్ రీసెట్ కిట్ అనేది యాడ్. ఐదు రోజులు కడుపు నిండా తింటూనే ఫలితం వస్తుందని నమ్మించే ప్రయత్నం చేశారు. పేపర్ కింద భాగంలో చిన్న అక్షరాలతో ఉన్న డిస్క్లెమర్ లో ఇది కేవలం స్వల్పకాలిక క్యాలరీ నియంత్రణ ప్రోగ్రామ్ మాత్రమేనని స్పష్టం చేశారు. అంతే తప్ప అందరికీ ఇది సరిపోదని, ప్రతీ ఒక్కరికీ ఇది సురక్షితం కాదని స్వయంగా కంపెనీయే ఒప్పుకుంది. మీ శరీరం ఎలాంటిదో తెలుసుకోకుండా గుడ్డిగా ఈ బాక్స్ కొంటే ఆరోగ్యానికి ప్రమాదమే అని వారే పరోక్షంగా చెప్తున్నారు. ఇది సమతుల్య ఆహారానికి ప్రత్యామ్నాయం కాదని కూడా రాశారు. రోజువారీ సహజ సిద్ధమైన ఇంటి వంట, కూరగాయలు, పప్పు ధాన్యాలకు ఈ ప్రాసెస్ చేసిన ప్యాకెట్లు ప్రత్యామ్నాయం కావు.

కృత్రిమ చిత్రాలు... హెచ్చరికలు

ఈ ప్రకటనలోని ఫోటోలు చూసి నోరూరించుకునే వారికి మరొక షాకింగ్ నిజం ఉంది. అందులో ఉన్న ఆహార చిత్రాలన్నీ కేవలం ఏఐ ఉపయోగించి సృష్టించిన విజువల్స్ మాత్రమే. అల్పాహార బాక్స్ లో ఉండే అసలు పదార్థాలు ఆ ఫోటోల్లో ఉన్నట్లుగా ఉండవు. ప్రకటన పైన న్యూట్రిషనిస్టులు లెక్కింపులు చేసి ఈ ప్యాకెట్లు తయారు చేశారని గొప్పలు చెప్పుకున్నా, కొనే ముందు తగిన నిబంధనలు చదువుకోవాలని కింద రాశారు. అంటే ఈ ప్యాకెట్లు తిన్నాక ఏమైనా తేడా కొడితే కంపెనీకి ఎలాంటి సంబంధం ఉండదనేది వారి ముందస్తు జాగ్రత్త చర్య.

రోజుకు కేవలం 950 క్యాలరీలు...

ఈ కిట్‌లో రోజుకి ఐదుసార్లు తినడానికి పౌరిడ్జెస్, న్యూట్రిషన్ బార్లు, స్నాక్ ప్యాక్స్, ఎలక్ట్రోలైట్లు, మల్టీ విటమిన్లు ఇస్తారు. అయితే దీని ద్వారా రోజుకు కేవలం 950 క్యాలరీలు మాత్రమే లభిస్తాయి. పేరుకే ఐదుసార్లు తింటున్నా, ఇచ్చేది అరకొర తిండి మాత్రమే. ఏమీ వండాల్సిన పనిలేదని, తూకాలు వేయాల్సిన పనిలేదని రంగుల కలలు చూపిస్తున్నప్పటికీ,సహజ సిద్ధమైన ఆహారాన్ని పక్కనబెట్టి రోజులు తరబడి నిల్వ ఉన్న ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ తింటే ఆరోగ్యం ఎలా బాగుపడుతుంది? తాజా ఆహారాన్ని నిల్వ ఉన్న ఆహారంతో రీప్లేస్ చేయడం క్షేమం కానే కాదు.

తాత్కాలిక బరువు తగ్గింపు మాయ...

సమయానికి ఇన్ని గ్రాముల ఆహారమే తినాలని డిజైన్ చేసిన ఈ కిట్‌తో తాత్కాలికంగా బరువు తగ్గవచ్చేమో కానీ, అది శాశ్వత పరిష్కారం కాదు. ఈ ఐదు రోజుల కిట్ ముగియగానే మళ్ళీ సాధారణ ఆహారం తింటే బరువు పాత స్థితికి వచ్చేస్తుంది. ఆధునిక జీవనశైలిలో కష్టపడకుండా, వ్యాయామం చేయకుండా, వంట వండకుండా చౌకబారు దారుల్లో బరువు తగ్గాలనుకునే బలహీనతలను ఇలాంటి కార్పొరేట్ కంపెనీలు వ్యాపారంగా మార్చుకుంటున్నాయి. కేవలం కలర్ ఫుల్ బాక్సులు చూసి వేల రూపాయల ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ కొనుగోలు చేయడం సహేతుకం కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

సహజ ఆహారమే శ్రీరామ రక్ష...

మార్కెట్లో లభించే తాజా కూరగాయలు, పండ్లు, ఇంట్లో వండుకునే పౌష్టికాహారం, సరైన వ్యాయామం మాత్రమే శరీరానికి నిజమైన మెటాబోలిక్ రీసెట్ ఇస్తాయి. ఏఐ చిత్రాలతో, రంగురంగుల ప్యాకింగ్ లతో, చిన్న డిస్క్లెమర్ల వెనుక దాక్కునే ఇలాంటి

తాత్కాలిక డబ్బా ఆహారాలను నమ్మడం కంటే మన సాంప్రదాయ ఆహారపు అలవాట్లను నమ్మడమే శ్రేయస్కరం. పెద్ద పెద్ద ప్రకటనలతో మార్కెట్లోకి వచ్చే ఇలాంటి కిట్ల వెనుక ఉన్న వ్యాపార కోణాన్ని, చిన్న అక్షరాల్లో ఉండే డిస్క్లెమర్లను గమనించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

ఎమ్మెల్సీ సీటు... ఎవరికి పోటు

6 జిల్లాలు... 77 నియోజకవర్గాలలో బిగ్ ఫైట్

- కాంగ్రెస్ సర్కార్‌కి అగ్నిపరీక్షగా సమరం
- రేవంత్ వర్సెస్ కేటీఆర్ హోరాహోరీ పోరు
- ముందస్తుగానే అభ్యర్థుల ఖరారు ప్రక్రియ
- గ్రాడ్యుయేట్ ఓటర్ల నమోదుపై ప్రత్యేక దృష్టి
- అధికార, ప్రతిపక్షాల వ్యూహ ప్రతివ్యూహాలు
- 23న ముఖ్యమంత్రి కీలక సమావేశం...

తెలంగాణ రాజకీయం ప్రస్తుతం వాడీవేడిగా ఉంది. ఒకవైపు అధికార కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తన పాలన ఎలా ఉందో చూపించుకోవడానికి సిద్ధమవుతుంటే, మరోవైపు ప్రతిపక్షాలు గెలుపు అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తున్నాయి. అసలు ఈ పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో ఎవరు ఎవరికి చెక్ పెట్టబోతున్నారు? ఈ పొలిటికల్ ఫైట్ వెనుక ఉన్న అసలు వాస్తవాలు ఏమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం! **- సహనం వందే, హైదరాబాద్**

రాబోయే గ్రాడ్యుయేట్ ఎంఎల్సీ ఎన్నికలు కాంగ్రెస్‌కు అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా మారాయి. రేవంత్ రెడ్డి పాలనపై ప్రజల అంచనాలు తెలుసుకోవడానికి ఇవి కొలమానం. రాష్ట్రంలోని 119 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో 77 స్థానాలను ఈ రెండు ఎంఎల్సీలు కవర్ చేస్తున్నాయి. అందుకే ఈ ఫలితాన్ని పాలనకు లభించిన తీర్పుగా మార్చుకోవాలని కాంగ్రెస్ భావిస్తోంది.

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ ప్రత్యేక దృష్టి

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈ ఎన్నికలను సీరియస్‌గా తీసుకున్నారు. ఆయన సొంత జిల్లా ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ కూడా మహబూబ్‌నగర్ – రంగారెడ్డి– హైదరాబాద్ పరిధిలోకి వస్తుంది. ఇక్కడ గెలిస్తే పార్టీ మరింత బలపడుతుంది. ఒకవేళ ఓటమి ఎదురైతే, ప్రభుత్వ విధానాలపై అసంతృప్తి ఉందనే ప్రచారాన్ని బలంగా లేవనెత్తడానికి ప్రతిపక్షాలైన బీఆర్ఎస్, బీజేపీలకు మంచి అవకాశం లభిస్తుంది.

ముందస్తుగా అభ్యర్థుల ఖరారు పూర్తి...

ప్రత్యర్థుల కంటే ముందే కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులను ప్రకటించింది. మహబూబ్‌నగర్ – రంగారెడ్డి – హైదరాబాద్ స్థానానికి సామా రామ్మోహన్ రెడ్డి, వరంగల్ – నల్గొండ – ఖమ్మం స్థానానికి రాంరెడ్డి సర్వోత్తమ్ రెడ్డి పోటీ చేయనున్నారు. ప్రత్యర్థులు వ్యూహాలు ఖరారు చేసుకునే లోపే అభ్యర్థులను ఖరారు చేసి సమరానికి సిద్ధమైంది. అయితే, ఆరు జిల్లాల కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేల సంస్థాగత బలానికి ఇది పెద్ద పరీక్ష. ఈసారి ప్రచార వనరులు సరిగ్గా వినియోగించడం, ఓటర్ల నమోదు వంటి ప్రణాళికలతో ముందుకు సాగుతోంది.

గ్రాడ్యుయేట్ ఓటర్ల నమోదు వేగవంతం...

ఈ వ్యూహంలో ఓటర్ల నమోదు ప్రక్రియ అత్యంత కీలకం. ఆన్‌లైన్ సదుపాయాలు ఉన్నప్పటికీ స్పందన ఆశించిన స్థాయిలో లేకపోవడంతో అభ్యర్థి సామా రామ్మోహన్ రెడ్డి సోషల్ మీడియా ద్వారా నేరుగా గ్రాడ్యుయేట్లకు లింకులు పంపుతున్నారు. ప్రత్యక్షంగా కలవడం ద్వారానే నమోదు శాతాన్ని పెంచవచ్చని భావిస్తున్నారు. మరోవైపు బీఆర్ఎస్ కూడా దీనిని సీరియస్‌గా తీసుకుంది. కేటీఆర్ ముఖ్య నాయకులతో వరుస సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నారు.

బీజేపీ సన్నాహాలు... నాయకుల వ్యూహాలు

గతంలో రెండు స్థానాలు గెలిచిన బీజేపీ కూడా వెనుకబడకూడదని చూస్తోంది. ఉమ్మడి స్థానంలో గతంలో గెలిచిన తమ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రామచందర్ రావు ప్రాతినిధ్యం వహించిన సీటును తిరిగి దక్కించుకోవడానికి శ్రేణులను సమాయత్తం చేస్తోంది. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రచారంలో ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాకు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, పాలమూరుకు మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ సమన్వయ బాధ్యతలు చూస్తున్నారు.

23న సీఎం కీలక సమావేశం...

ప్రచారాన్ని ముమ్మరం చేయడానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ఈ నెల 23న ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులు, నియోజకవర్గ నాయకులతో కీలక సమావేశం నిర్వహించి తుది వ్యూహాన్ని ఖరారు చేయనున్నారు. మొత్తంగా ఈ పోరు అధికార, ప్రతిపక్షాలకు ఒక ప్రతిష్ఠాత్మక సవాలుగా మారింది. 77 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల పరిధిలోని పట్టభద్రులు ఎటువైపు మొగ్గు చూపుతారో వేచి చూడాల్సిందే.

బాలీవుడ్‌పై బుల్లెట్... టాలీవుడ్ షేక్

హీరో టైగర్ ప్రూఫ్ కారుపై కాల్పులు

- పాన్ ఇండియా తెలుగు స్టార్లలో టెన్షన్
- లారెన్స్ బిష్ణోయ్ గ్యాంగ్ కలకలం
- భద్రతా ఆందోళనలో టాలీవుడ్ సినీ పరిశ్రమ

ముంబై నగరంలో బాలీవుడ్ హీరో టైగర్ ప్రూఫ్ కారుపై జరిగిన కాల్పుల ఘటనతో ఇప్పుడు యావత్ భారతీయ సినీ పరిశ్రమ గజగజ వణికిపోతోంది. ముంబైలోని జుహు ప్రాంతంలో యాక్షన్ హీరో వాహనాన్ని టార్గెట్ చేస్తూ బైక్‌పై వచ్చిన దుండగులు ఐదు రౌండ్ల కాల్పులు జరపడం కలకలం రేపింది. ఈ దాడికి తామే బాధ్యులమని లారెన్స్ బిష్ణోయ్ గ్యాంగ్ ప్రకటించుకోవడం పరిస్థితి తీవ్రతను తెలియజేస్తోంది. సల్మాన్ ఖాన్‌తో సంబంధం ఉన్నవారినే కాకుండా, ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీలో ఎదిగే ప్రతి ఒక్కరినీ బెదిరించేలా ఈ ముఠా తన పరిధిని విస్తరిస్తోంది.

- సహనం వందే, హైదరాబాద్

ఈ పరిణామాలు కేవలం బాలీవుడ్‌కే పరిమితం కాకుండా సౌత్ ఇండస్ట్రీలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ప్రస్తుతం బాహుబలి, పుష్ప, వారణాసి లాంటి సినిమాలతో మన తెలుగు హీరోలు పాన్ ఇండియా లెవెల్‌లో గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున బిజినెస్ చేస్తున్న మన హీరోలు, నిర్మాతలు కూడా భద్రతా ఆందోళనలను ఎదుర్కొనే పరిస్థితి ఏర్పడింది. మన పాన్ ఇండియా స్టార్లకు కూడా ఇదే తరహా బెదిరింపులు వచ్చే అవకాశం ఉందా అనే చర్చ నడుస్తోంది.

సోషల్ మీడియాలో బెదిరింపుల ముఠాలు

గతంలో కేవలం ముంబై అండర్‌వర్ల్డ్ డాన్లు మాత్రమే సినీ పరిశ్రమను కంట్రోల్ చేసేవారు. కానీ ఇప్పుడు సరిహద్దులు దాటి గ్యాంగ్‌స్టర్ నెట్‌వర్క్‌లు సోషల్ మీడియా వేదికగా బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నాయి. 90ల కాలంలో ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో పోలీసులు తీసుకున్న కఠిన చర్యల వల్ల అండర్‌వర్ల్డ్ సంస్కృతి పూర్తిగా కనుమరుగైంది. కానీ ఇప్పుడు మళ్లీ కొత్త రూపంలో సోషల్ మీడియా ముఠాలు తెరపైకి వస్తుండటం పట్ల ఇండస్ట్రీ వర్గాలు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి.

షూటింగ్ లొకేషన్లలో భారీ సెక్యూరిటీ

ముఖ్యంగా వందల కోట్ల బడ్జెట్‌తో సినిమాలు తెరకెక్కించే పాన్ ఇండియా స్టార్స్ షూటింగ్స్ సమయంలో భారీ సెక్యూరిటీని ఏర్పాటు చేసుకోవాల్సి వస్తోంది. కేవలం సెట్స్‌పైనే కాకుండా ప్రైవేట్ లైఫ్‌లో కూడా పర్సనల్ బాడీగార్డ్స్ సంఖ్యను పెంచుకుంటున్నారు. సినిమా షూటింగ్ లొకేషన్లు ఎక్కడో రిమోట్ ఏరియాలలో లేదా విదేశాల్లో ఉన్నప్పటికీ, వారి భద్రతపై ఇప్పుడు మేకర్స్ ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెడుతున్నారు. హీరోలతో పాటు పెద్ద నిర్మాణ సంస్థలు, ఫైనాన్షియర్లు కూడా జాగ్రత్తలు వహిస్తున్నారు.

సినీ వర్కర్స్ అసోసియేషన్ డిమాండ్

టైగర్ ష్రాఫ్ ఘటనపై ఆల్ ఇండియన్ సినీ వర్కర్స్ అసోసియేషన్ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తంచేస్తూ ప్రభుత్వాలను హెచ్చరించింది. సెలబ్రిటీల ప్రాణాలకు రక్షణ కల్పించడంలో యంత్రాంగాలు మరింత కఠినంగా వ్యవహరించాలని డిమాండ్ చేసింది. ఈ తరహా ఘటనలు పునరావృతమైతే కేవలం బాలీవుడ్ మాత్రమే కాకుండా టాలీవుడ్, కోలీవుడ్ స్టార్స్ కూడా భద్రత కోసం ప్రత్యేకంగా ప్రభుత్వ రక్షణను కోరాల్సి వస్తుంది.

అప్రమత్తత అవసరం... ప్రభుత్వాల బాధ్యత

తెలుగు హీరోలు ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మార్కెట్‌ను విస్తరిస్తున్న తరుణంలో, ఇలాంటి నేర సామ్రాజ్యాల బెదిరింపులు వారి కెరీర్‌పై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. బాలీవుడ్‌లో ప్రారంభమైన ఈ భయానక వాతావరణం సౌత్ వరకు రాకముందే మూలాలను గుర్తించి పోలీస్ యంత్రాంగం అణచివేయాలి. సినిమా రంగం మన దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు, సంస్కృతికి పెద్దపీట వేస్తుంది కాబట్టి దానికి పూర్తి రక్షణ కల్పించడం ప్రభుత్వాల బాధ్యత.