నిజామాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ బడ్జెట్ 341.71 కోట్లు

నగరపాలక సంస్థ తొలి బడ్జెట్ సమావేశానికి ఇలా త్రిపాఠి, ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ, బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ హాజరయ్యారు. 2025-26 బడ్జెట్ రూ. 331 కోట్లు ఉండగా నూతన ఆర్థిక సంవత్సరం 341.71 కోట్ల బడ్జెట్ ను ఆమోదించారు. బడ్జెట్ ఆదాయవ్యయాలను నూతన బడ్జెట్ ను ఆమోదించినట్టు తెలిసింది. తొలుత సమావేశం ప్రారంభం కాదని కార్పొరేషన్ లో పరిచయ కార్యక్రమం తో పాటు దివంగత కార్పొరేటర్ లను గుర్తు చేసుకుని వారికి శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. కార్పొరేటర్లు ఆయా పార్టీల కండువాలను ధరించి సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. తొలిసారి బడ్జెట్ సమావేశానికి సగానికి పైగా మహిళలే కార్పొరేటర్లుగా హాజరు కావడం విశేషం.

. . . కార్పొరేషన్ లో జిరాక్స్ లకు రూ.20 లక్షల బిల్లా? నిజామాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లో బడ్జెట్ సమావేశాల్లో బల్దియా అధికారులు జిరాక్స్ కోసం రూ.20 లక్షల బిల్లును పెట్టడం చూసి అందరూ షాక్ కు గురయ్యారు. ప్రధానంగా ఇంచార్జి పాలనాధికారి

జిల్లా కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి జిరాక్స్ లకు రూ.20 లక్షల వ్యయం చేయడం సరికాదని మిషన్లు కొనుగోలు చేయాలని సూచనలు చేశారు. వ్యయాలను తగ్గించుకుని ఆదాయ మార్గాలను పెంచుకోవాలని సూచించారు.

. . . ఔట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల జీతభత్యాలు పెద్ద స్కాం : అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్

నగర పాలక సంస్థలో పనిచేస్తున్న ఔట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల జీతభత్యాలు పెద్ద స్కాం లా కనబడుతుందని, దీనిపై కచ్చితంగా పూర్తి వివరణ ఇవ్వాల్సిందేనని అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ గుప్తా డిమాండ్ చేశారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఆయా పన్నుల్లో చాలా తేడా ఉందని వాటిని సవరించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ముఖ్యంగా బడ్జెట్ సమావేశానికి ముందు, ఒక అవగాహన సమావేశం నిర్వహిస్తే బాగుండని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. ప్రధానంగా నగరపాలక సంస్థ ఉద్యోగులకు, సిబ్బందికి కార్పొరేటర్లు అంటే విలువ లేకుండా పోయిందన్నారు. ఏదైనా సమస్యలపై దరఖాస్తులపై సంప్రదిస్తే స్పందించడం లేదని తెలిపారు. చిన్న జనాభా ఉన్న మున్సిపాలిటీల్లో సుందరీకరణ జరుగుతుందని, కానీ నిజామాబాద్ లో మాత్రం జరగడం లేదన్నారు. మొత్తం 30 కోట్లు అంటే ప్రతి డివిజన్ కు రూ.50 లక్షల నిధులు ఉంటాయన్నారు, కానీ అవి ఖర్చు కావడం లేదని పేర్కొన్నారు.

. . . నగర అభివృద్ధికి నిధులను సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవాలి : పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్

నగర అభివృద్ధికి అవసరమైన నిధులను సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవాలని, పారదర్శకతతో పనులు చేపట్టాలని టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ పిలుపునిచ్చారు. నగర అభివృద్ధి, మౌలిక సదుపాయాల విస్తరణ, ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలుపై కీలక సూచనలు చేశారు. నగరంలో రోడ్లు, డ్రైనేజీ, తాగునీరు, స్ట్రీట్‌లైట్లు వంటి మౌలిక సదుపాయాలను మరింత మెరుగుపరచాలని అధికారులను ఆయన ఆదేశించారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే సేవలను వేగవంతం చేయాలని, ప్రతి వార్డుకు సమాన ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను నగరస్థాయిలో సమర్థవంతంగా అమలు చేయడం ద్వారా నిజామాబాద్‌ను అభివృద్ధి దిశగా ముందుకు తీసుకెళ్లాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజల సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉందని, బడ్జెట్‌లో ప్రతిబింబించే విధంగా ప్రజల అవసరాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని అన్నారు.

భానుడి భగభగ షురూ

మరో వారం రోజుల్లో ఎండ వేడి ఉగ్రరూపం దాల్చనుందని సంకేతాలున్నాయి. మార్చి చివరి వారంలోనే ఈ విధంగా ఎండలు ఎక్కువ అవ్వడంతో ఏప్రిల్, మే నెలల్లో ఎండల తీవ్రత తీవ్ర ప్రభావం చూపే అవకాశాలు ఉన్నాయని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిస్తుంది. తీవ్ర వడగాల్పుల నేపథ్యంలో ఎండలో ప్రయాణించేటప్పుడు, బయటకు వెళ్లేటప్పుడు టోపీలు, మాస్కులు ధరించాలని, చల్లని పానీయాలు, నీరు ఎక్కువగా తాగాలని సూచిస్తున్నారు. వడగాల్పుల నేపథ్యంలో చిన్నపిల్లలను, వృద్ధులను బయటకి రాకుండా ఉంచడం ఉత్తమమని పేర్కొన్నారు.

వేసవిలో కిడ్నీల ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిందే.. ఈ సూచనలు పాటించాలి..

గతేడాది కన్నా 2026లో సాధారణం కంటే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలతో వేసవి ఉండబోతుందని భారత వాతావరణ శాఖ (xవీణ) హెచ్చరిస్తోంది. సాధారణంగా ఈ సమయంలో ప్రజలు చల్లగా ఉండటం, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తారు. అయితే శరీరంలో, ముఖ్యంగా కిడ్నీలలో, కనిపించని ఆరోగ్య సంక్షోభం మెల్లగా పెరుగుతోందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతర్జాతీయ నెఫ్రాలజీ సంఘం గణాంకాల ప్రకారం, 2023లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 788 మిలియన్ మందికి దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధి (జఖణ) ఉన్నట్లు అంచనా. భారత్‌లోనే 138 మిలియన్ మంది దీనితో బాధపడుతున్నారు. వేడి తీవ్రత పెరుగుతున్న కొద్దీ కిడ్నీ ఆరోగ్యం మౌనంగా దెబ్బతింటోందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మార్చి నుంచి మే వరకు దేశవ్యాప్తంగా హీట్‌వేవ్ రోజులు పెరగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో చెమట పట్టడం, దాహం మాత్రమే కాకుండా కిడ్నీలపై పడే ఒత్తిడిని ముందుగానే గుర్తించడం అత్యవసరమని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

వేడి ఎక్కువగా ఉంటే..

కిడ్నీలు శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యతను నియంత్రించడం, వ్యర్థాలను తొలగించడం, రక్తపోటును సమతుల్యం చేయడం వంటి కీలక పనులు చేస్తాయి. కానీ అధిక ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా ఈ వ్యవస్థలో అంతరాయం కలుగుతుంది. వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు శరీరం చల్లబడేందుకు రక్తప్రసరణను చర్మం వైపు మళ్లిస్తుంది. దీని వల్ల కిడ్నీలకు చేరే రక్తప్రవాహం తగ్గిపోతుంది. దీనిని రెనల్ హైపోపర్ఫ్యూషన్ అంటారు. ఇదే సమయంలో డీహైడ్రేషన్ కలిసివస్తే, కిడ్నీలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా తగ్గి, విషపదార్థాలను అధికంగా ఫిల్టర్ చేయాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది. పరిశోధనలు సూచిస్తున్నట్లుగా, భారత్‌లో బయట పనిచేసే కార్మికుల్లో తెలియని కారణాలతో వచ్చే కిడ్నీ వ్యాధి(జఖణ) పెరుగుతోంది.

డయాబెటిస్ లేదా హైబీపీ ఉంటే కిడ్నీల ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?

ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత సాధారణంగా కనిపించే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల్లో డయాబెటిస్, హైబీపీ ప్రధానమైనవి. ఇవి కిడ్నీల ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతాయి. శరీరంలోని వ్యర్థాలను తొలగించడం, ద్రవ సమతుల్యతను నియంత్రించడం, రక్తపోటును సమతుల్యం చేయడం వంటి కీలక పనులను కిడ్నీలు నిర్వహిస్తాయి. కానీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండటం లేదా రక్తపోటు అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీలలోని సూక్ష్మ రక్తనాళాల గోడలు దెబ్బతింటాయి. దీని ఫలితంగా దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధి (జఖణ) ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (ఔనూ) గణాంకాల ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది జఖణతో బాధపడుతున్నారు. ఈ వ్యాధి ముఖ్యంగా డయాబెటిస్, హైపర్‌టెన్షన్ వంటి మెటబాలిక్ వ్యాధులతో సన్నిహిత సంబంధం కలిగి ఉంది. ప్రారంభ దశలో లక్షణాలు కనిపించకపోవడం వల్ల చాలా మందికి ఇది ఆలస్యంగా గుర్తించబడుతుంది. నిపుణుల ప్రకారం, డయాబెటిస్, హైబీపీ రెండూ కిడ్నీలకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ఆర్టరీలను దెబ్బతీస్తాయి. దీంతో కిడ్నీలకు రక్తప్రవాహం తగ్గిపోతుంది, వాటి పనితీరు దెబ్బతింటుంది.

ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి..?

కిడ్నీల్లో లక్షల సంఖ్యలో నెఫ్రాన్‌లు ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని వ్యర్థాలను ఫిల్టర్ చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కానీ దీర్ఘకాలంగా రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉంటే ఈ నాళాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అలాగే డయాబెటిస్ వల్ల రక్తనాళాల గోడలు మందపడి వాటి సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. దీని వల్ల క్రమంగా కిడ్నీలు విషపదార్థాలను తొలగించే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతాయి. శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. హైపర్‌టెన్షన్‌కు మరో ముఖ్య కారణంగా రెనాల్ ఆర్టరీ స్టెనోసిస్ ను గుర్తించారు. ఇది కిడ్నీలకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనులు సన్నగవడం లేదా మూసుకుపోవడం వల్ల ఏర్పడుతుంది. ఇక ఈ పరిస్థితి చాలా సందర్భాల్లో గుర్తించబడకుండా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కిడ్నీలకు రక్తప్రవాహం తగ్గిపోవడంతో శరీరం రక్తపోటును పెంచే హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. దీంతో హైబీపీ మరింత పెరుగుతుంది. కలర్ డాప్లర్, సీటీ స్కాన్, యాంజియోగ్రఫీ వంటి పరీక్షల ద్వారా ఈ సమస్యను గుర్తించవచ్చు. ముందుగా గుర్తిస్తే చికిత్స ద్వారా సమస్యను నియంత్రించవచ్చు.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..

హైబీపీ కిడ్నీలపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. అధిక ఒత్తిడి వల్ల రక్తనాళాలు సన్నబడడం, బలహీనపడడం లేదా గట్టిపడడం జరుగుతుంది. దీని వల్ల కిడ్నీలకు రక్తప్రవాహం తగ్గిపోవడం, వ్యర్థాల ఫిల్ట్రేషన్ తగ్గిపోవడం, చివరకు కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. హైపర్‌టెన్షన్, కిడ్నీ వ్యాధులు పరస్పరం ఒకదానిని మరొకటి పెంచుకుంటూ ప్రమాదకర చక్రాన్ని సృష్టిస్తాయి. కిడ్నీ దెబ్బతింటే రక్తపోటు మరింత పెరుగుతుంది. కిడ్నీ వ్యాధి లక్షణాలు మెల్లగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. కాళ్లు, ముఖం వాపు, అలసట, మూత్రంలో మార్పులు, ఫోమీ యూరిన్, నియంత్రణలోకి రాని హైబీపీ వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఔనూ సూచనల ప్రకారం డయాబెటిస్ లేదా హైబీపీ ఉన్నవారు క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముందుగా గుర్తిస్తే కిడ్నీల నష్టం తగ్గించవచ్చు.

జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిందే..

కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కొన్ని ముఖ్యమైన చర్యలు అవసరమని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం ద్వారా కిడ్నీ నాళాల నష్టం నివారించవచ్చు. రక్తపోటును నియంత్రణలో ఉంచడం ద్వారా కిడ్నీల పనితీరును రక్షించవచ్చు. అలాగే యూరిన్ ప్రోటీన్, క్రియాటినిన్ వంటి పరీక్షల ద్వారా కిడ్నీల నష్టాన్ని ముందుగానే గుర్తించవచ్చు. సమతుల ఆహారం, నిత్య వ్యాయామం, పొగతాగడం మానడం వంటి ఆరోగ్యకర జీవనశైలి మార్పులు గుండెతోపాటు కిడ్నీ ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. వైద్యుల సూచనలను కచ్చితంగా పాటించడం, మందులను సకాలంలో తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా సమస్యలను నియంత్రించవచ్చు. డయాబెటిస్, హైబీపీ కిడ్నీ వ్యాధులకు

ప్రధాన కారణాలు. ఇవి సంవత్సరాల పాటు మౌనంగా నష్టం కలిగిస్తాయి. రెనల్ ఆర్టరీ స్టెనోసిస్ వంటి సమస్యలు కూడా గుర్తించకుండా ఉంటే పరిస్థితిని మరింత క్లిష్టం చేస్తాయి. ముందస్తు పరీక్షలు, సరైన చికిత్సతో తీవ్రమైన సమస్యలను నివారించవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర, రక్తపోటు నియంత్రణతో పాటు ఆరోగ్యకర జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా కిడ్నీ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఇవి కీలకంగా పని చేస్తాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.