

Current Affairs One-Liners [PDF E-Book / 6 Months / Telugu]



This is a dynamic PDF e-book by GKToday. Please note that its content is subject to updates or changes on the GKToday website [www.gktoday.in] to ensure the latest information. You can download the most recent version of this e-book by visiting [this link](#) or by scanning this QR code.

Disclaimer: The authors and publisher have made every effort to ensure that the information in this E-book is correct. However, GKToday does not assume and hereby disclaims any liability to any party for any loss, damage, or disruption caused by errors or omissions, whether such errors or omissions result from negligence, accident, or any other cause. This document is a property of GKToday. Reselling, redistribution, or duplication is strictly prohibited.

Published by: <https://www.gktoday.in/ebooks/> | © 2026 GKToday | All Rights Reserved



Contents

..... _	
India Current Affairs [Nation & States] MCQs	3
Government Schemes [India & States] Current Affairs MCQs	18
Business, Economy & Banking Current Affairs MCQs	23
Defence Current Affairs MCQs	25
Reports and Indices Current Affairs MCQs	29
Environment & Biodiversity Current Affairs MCQs	32
Awards, Honours & Persons in News Current Affairs MCQs	40
Places in News Current Affairs MCQs	44
Important Days and Events Current Affairs MCQs	46
Sports Current Affairs MCQs	51
Science & Technology Current Affairs MCQs	56
Summits and Conferences in Current Affairs MCQs	62
International Current Affairs MCQs	64
Art & Culture Current Affairs MCQs	66



Scan for updated
PDF

This is a dynamic PDF that has select questions as one-liners from 28 April 2026 to 28 October 2026.

The updated version of this PDF comprising last 6 months Current Affairs Questions in One Line Approach can be downloaded from [This Link](https://www.gktoday.in) or by scanning the QR code given here to visit this PDF on www.gktoday.in.

The questions are based on GKToday's Daily 20 MCQs Series in the GKToday Android App, which provides daily 20 MCQs tests and monthly tests, digests and revision one-liners — all in one place for just 999/- per year.

India Current Affairs [Nation & States] MCQs

1. భారతదేశంలో తొలి 100% సేంద్రీయ కేంద్ర పాలిత ప్రాంతంగా ఏ కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాన్ని ప్రకటించారు?	లడాఖ్
2. సేంద్రీయ పత్తి సాగు, సంప్రదాయ చేనేతను ప్రోత్సహించేందుకు 'నవ్ త్రింజాన్' కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏది?	పంజాబ్
3. ఇటీవల వార్తల్లో నిలిచిన మాదకద్రవ్యాల నిరోధక చర్య 'ఆపరేషన్ ట్రైడెంట్' ఏ మూడు రాష్ట్రాల్లో నిర్వహించారు?	అస్సాం, మిజోరం, మణిపూర్
4. కరువు కారణంగా ఏర్పడే పశుగ్రాస కొరతను ఎదుర్కొనేందుకు 2026 అక్టోబర్‌లో 'మిషన్ ముర్బాస్'ను ప్రారంభించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏది?	మహారాష్ట్ర
5. మిషన్ కర్నయాగి అమలు ర్యాంకింగ్‌లో మొదటి స్థానం సాధించిన రాష్ట్రం ఏది?	ఉత్తరప్రదేశ్
6. వర్షజల సంరక్షణ వ్యవస్థలను పునరుద్ధరించి, భూగర్భ జల మట్టాలను మెరుగుపరచేందుకు 'తుళి' ప్రచారాన్ని ప్రారంభించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏది?	తమిళనాడు
7. 2026 అక్టోబర్‌లో కళాశాలల్లో యువత కోసం మానసిక ఆరోగ్య క్లబ్‌లను ఏర్పాటు చేసేందుకు 'సంగత్' కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏది?	పంజాబ్
8. వ్యవసాయం మరియు రైతు సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ 2026 అక్టోబర్‌లో 'ఖేత్ బచావో అభియాన్-రబీ 2026' ప్రచారాన్ని ఏ రాష్ట్రం నుంచి ప్రారంభించింది?	హర్యానా
9. 2026 అక్టోబర్‌లో దేశవ్యాప్తంగా 'గ్రీన్ దీపావళి' ప్రచారాన్ని ప్రారంభించిన సంస్థ ఏది?	WWF-ఇండియా
10. ప్రయాణికులకు సమగ్ర జాతీయ రహదారి సేవలు, టోల్ ప్లాజాలపై అభిప్రాయాలు తెలిపే సౌకర్యాన్ని అందించేందుకు NHAI ప్రారంభించిన మొబైల్ యాప్ ఏది?	రాజ్‌మార్గయాత్ర
11. మహారాష్ట్రలో తొలి అధునాతన అన్నపూర్తి ధాన్య ATMను ఎక్కడ ప్రారంభించారు?	నాసిక్
12. 2036 ఒలింపిక్‌ను క్రీడాకారులను సిద్ధం చేసేందుకు 2026 అక్టోబర్‌లో 'ఒలింపిక్ టాలెంట్ పాత్‌వే' ప్రాజెక్ట్‌ను ప్రారంభించిన రాష్ట్రం ఏది?	కేరళ
13. BHARAT TULIP కార్యక్రమాన్ని 2026 అక్టోబర్‌లో ఏ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రారంభించింది?	సామాజిక న్యాయం, సాధికారత మంత్రిత్వ శాఖ
14. 'భారత్ రైస్' కార్యక్రమాన్ని 2026 అక్టోబర్‌లో ఏ సంస్థ ప్రారంభించింది?	భారత సైన్యం
15. ఇటీవల వార్తల్లో నిలిచిన పాంగ్ డ్యామ్ ఏ నదిపై నిర్మించారు?	బియాస్
16. ఇటీవల వార్తల్లో నిలిచిన PRASHAST పోర్టల్ ఏ రంగానికి సంబంధించినది?	సమగ్ర విద్య మరియు వికలాంగత ఉన్న పిల్లల గుర్తింపు
17. 2026 అక్టోబర్‌లో గృహ హింస బాధితులకు సహాయం అందించేందుకు 'స్పీక్ అప్' ప్రత్యేక టాస్క్ ఫోర్స్‌ను ప్రారంభించిన రాష్ట్ర పోలీసు శాఖ ఏది?	కేరళ
18. సైబర్‌టెక్ ఆసియా 2027కు ఆతిథ్యం ఇవ్వనున్న రాష్ట్రం ఏది?	మహారాష్ట్ర



19. ఇటీవల వార్తల్లో నిలిచిన భవానీసాగర్ డ్యామ్ ఏ రాష్ట్రంలో ఉంది?	తమిళనాడు
20. భారత ప్రభుత్వం ఇటీవల ప్రారంభించిన 'జోష్' (Joint Squad for Health) టీమ్స్ కార్యక్రమం ప్రధాన లక్ష్యం ఏమిటి?	TB నిర్మూలన కోసం యువత ఆధ్వర్యంలోని కార్యాచరణకు ప్రోత్సాహం
21. నగరాభివృద్ధి కోసం స్థానిక సంస్థలు, కార్పొరేట్ సంస్థలు, పౌరులను ఒకే వేదికపైకి తీసుకురావడానికి మహారాష్ట్రలో ఇటీవల ప్రారంభించిన కార్యక్రమం ఏది?	పార్లెసిపేట్ ముంబై
22. MICE పర్యాటక రంగం కోసం ప్రత్యేక ప్రోత్సాహక పోర్టల్‌ను ప్రారంభించిన భారతదేశపు తొలి రాష్ట్రం ఏది?	ఒడిశా
23. అక్టోబర్ 2026లో సుమారు 50,000 మంది పెన్షనర్లు, కుటుంబ పెన్షనర్ల కోసం నగదురహిత వైద్య సదుపాయాన్ని ప్రారంభించిన ఢిల్లీ ప్రభుత్వ సంస్థ ఏది?	ఢిల్లీ జిల్ బోర్డు
24. టెలికాం మోసాలు, మొబైల్ కనెక్షన్ల దుర్వినియోగాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు పౌరులకు సహాయపడేలా టెలికమ్యూనికేషన్స్ శాఖ (DoT) అభివృద్ధి చేసిన పోర్టల్ ఏది?	సంచార్ సాథి
25. ఇటీవల సంత రవిదాస్ పేరు చేర్చి పునర్నామకరణం చేసిన భదోహ జిల్లాను 1994లో ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ఏ జిల్లా నుంచి విడదీసి ఏర్పాటు చేశారు?	వారణాసి
26. భారతదేశంలో సింగిల్-యూజ్ ప్లాస్టిక్‌లను పూర్తిగా తొలగించిన తొలి సముద్ర తైల టర్నినల్ ఏది?	జవహర్ ట్విప్ సముద్ర తైల టర్నినల్
27. యూనిఫాం సివిల్ కోడ్ (UCC) అమలుకు ఆమోదం పొందిన భారతదేశంలోని రెండో రాష్ట్రం ఏది?	గుజరాత్
28. మురుగునీటి మౌలిక సదుపాయాలను మెరుగుపరచేందుకు 2026 అక్టోబర్‌లో 'వన్ జోన్, వన్ ఆపరేటర్' ప్రాజెక్టును ప్రారంభించిన ప్రభుత్వం ఏది?	బిల్లి
29. భారత సైన్యం ఇటీవల నిర్వహించిన 'జై సే విజయ్' వ్యాయామం ఏ రాష్ట్రంలో జరిగింది?	రాజస్థాన్
30. ఉత్తరాఖండ్‌లో తొలి రియల్-టైమ్ గ్లెషియల్ సరస్సు ముందస్తు హెచ్చరిక వ్యవస్థను ఏ సరస్సు వద్ద ఏర్పాటు చేస్తున్నారు?	వసుంధర సరస్సు
31. ఇటీవల న్యూఢిల్లీలో భారతదేశపు తొలి PRAMAAN ధ్రువపత్రాలను ఏ పథకం కింద అందజేశారు?	ఇండియన్ ఫారెస్ట్ అండ్ వుడ్ సర్టిఫికేషన్ స్కీమ్
32. ఇటీవల వార్తల్లో నిలిచిన 'PRAHAAR' వ్యూహం ఏ రంగానికి సంబంధించినది?	ఉగ్రవాద నిరోధం
33. ముంబై-అహ్మదాబాద్ బులెట్ ట్రైన్ ప్రాజెక్టు కోసం భారతదేశంలో తొలి స్టీల్ వంతెనను మహారాష్ట్రలోని ఏ జిల్లాలో ఏర్పాటు చేశారు?	ధాణే
34. భారత పర్యాటక రంగానికి ఉమ్మడి డిజిటల్ ఎకోసిస్టమ్‌ను రూపొందించేందుకు కేంద్ర పర్యాటక మంత్రిత్వ శాఖ 2026 ప్రపంచ పర్యాటక దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రారంభించిన కార్యక్రమం ఏది?	నేషనల్ డిజిటల్ టూరిజం స్టాక్
35. ఇటీవల మెషిన్ లెర్నింగ్ ఆధారిత డెంగ్యూ ముందస్తు హెచ్చరిక వ్యవస్థ (DEWS)ను అభివృద్ధి చేసిన రాష్ట్రం ఏది?	కేరళ
36. వివిధ వ్యాపార అనుమతులు, లైసెన్సులు, నిరభ్యంతర ధ్రువపత్రాలను (NOCలు) ఒకే వేదిక ద్వారా అందించేందుకు ఢిల్లీ ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన పోర్టల్ ఏది?	ఢిల్లీ ఉద్యోగ్ మిత్ర పోర్టల్
37. భారతదేశంలోని తొలి ప్రపంచ స్థాయి భూగర్భ శాస్త్ర మ్యూజియం ఏ రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి చేస్తున్నారు?	మధ్యప్రదేశ్
38. భారతదేశంలో తొలి పోర్టు ఆధారిత ఇ-మెథనాల్ ప్లాంట్‌ను ఏ రాష్ట్రంలో ఏర్పాటు చేశారు?	గుజరాత్
39. భారతదేశపు తొలి బాధితుల హక్కుల కేంద్రం (Victims Rights Centre) ఎక్కడ ప్రారంభమైంది?	పట్నా
40. డిజిటల్ కనెక్టివిటీ రేటింగ్ (DCR) ప్లాట్‌ఫామ్‌ను సెప్టెంబర్ 2026లో ఏ సంస్థ ప్రారంభించింది?	భారత టెలికాం నియంత్రణ సంస్థ (TRAI)
41. 'ముఖ్యమంత్రి సుగమ్ పరివహన్ సేవ'ను 2026 సెప్టెంబర్‌లో ఏ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రారంభించింది?	మధ్యప్రదేశ్



42. ఇటీవల కర్ణాటక నుంచి మార్బిళ్లకు ఎగుమతి చేసిన గుల్బర్గా తూర్ దాల్ ఏ రాష్ట్రానికి చెందిన GI ట్యాగ్ పొందిన వ్యవసాయ ఉత్పత్తి?	కర్ణాటక
43. పరియార్ గిరిజనులు ప్రధానంగా ఏ రాష్ట్రాల్లో నివసిస్తారు?	తమిళనాడు మరియు కేరళ
44. PSHABDను ఏ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రారంభించింది?	సమాచార మరియు ప్రసార మంత్రిత్వ శాఖ
45. తాజాగా దక్షిణ మధ్య రైల్వేలో తొలిసారిగా అమలు చేసిన 'కవచ్' ఏ రకమైన రైల్వే భద్రతా వ్యవస్థ?	ఆటోమేటిక్ ట్రైన్ ప్రాటెక్షన్ వ్యవస్థ
46. PM సూర్య ఘర్: మువ్వ బజ్జీ యోజన కింద ఇక్కడై రూఫ్ టాప్ సోలార్ వ్యవస్థల ఏర్పాటును సులభతరం చేసేందుకు ఢిల్లీ ప్రభుత్వం ఏ పోర్టల్ ను ప్రారంభించింది?	ఢిల్లీ PM సూర్య ఘర్ పోర్టల్
47. మధ్యప్రదేశ్ లో ఆసియాలోనే తొలి టెలికాం తయారీ జోన్ (TMZ) ఏర్పాటుకు ఎంపికైన నగరం ఏది?	గ్వాలియర్
48. ఇటీవల వార్తల్లో నిలిచిన వల్లూర్ థర్మల్ పవర్ ప్రాజెక్ట్ ఏ రాష్ట్రంలో ఉంది?	తమిళనాడు
49. సముద్ర వ్యర్థాలను గుర్తించడం, పర్యవేక్షించడం, వాటి కదలికలను అంచనా వేయడానికి సమగ్ర ట్రాకింగ్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసే ఉద్దేశంతో NIRMAL సాగర్ ఫైట్ కార్యక్రమాన్ని ఏ నగరంలో ప్రారంభించారు?	విశాఖపట్నం
50. 2024–25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో విదేశీ విరాళాల నియంత్రణ చట్టం (FCRA) కింద అత్యధిక విదేశీ విరాళాలు పొందిన రాష్ట్రం/కేంద్ర పాలిత ప్రాంతం ఏది?	బిల్లి
51. ఇటీవల తులు భాషను అదనపు పరిపాలనా భాషగా ఆమోదించిన రాష్ట్రం ఏది?	కర్ణాటక
52. మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణాను అరికట్టేందుకు 'అపరేషన్ టూఫాన్' రెండో దశను ఏ రాష్ట్రం ప్రారంభించింది?	కేరళ
53. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తులో ఏర్పాటు చేసిన, భారతదేశంలో అతిపెద్ద జంట పూల తోటలను ఏ కేంద్ర పాలిత ప్రాంతంలో ప్రారంభించారు?	లడఖ్
54. పంజాబ్, హర్యానాలో రైతులకు భారతదేశంలో తొలిసారిగా మట్టి కార్బన్ చెల్లింపులు ఏ కార్యక్రమం కింద జరిగాయి?	ఆది రైతు కార్బన్ కార్యక్రమం
55. 'సేవా సంకల్ప్ అభియాన్' లో భాగంగా 'హర్ ఘర్ దీయా' కార్యక్రమాన్ని ఏ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రారంభించింది?	హర్యానా
56. కేంద్ర సామాజిక న్యాయం, సాధికారత మంత్రి 'సామాజిక్ అధికారిక శిబిరాల'ను ఏ నగరంలో ప్రారంభించారు?	న్యూఢిల్లీ
57. మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగానికి వ్యతిరేకంగా 'యువ నమో మారథాన్'ను ఏ నగరంలో నిర్వహించారు?	హర్యానా
58. ఇటీవల వార్తల్లో నిలిచిన 'అపరాజిత-పరంగ్ లా 2026' ఏ కార్యకలాపానికి సంబంధించినది?	అధిక ఎత్తులో సుదీర్ఘ ట్రెక్
59. SPARSH పెన్షన్ వ్యవస్థను ఏ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రారంభించింది?	రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ
60. ఇటీవల వార్తల్లో నిలిచిన రామ్ జాక్ పర్వతం ఏ రాష్ట్రంలో ఉంది?	హిమాచల్ ప్రదేశ్
61. SARAL AI ఏ సంస్థ చేపట్టిన కార్యక్రమం?	అనుసంధాన్ నేషనల్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్ (ANRF)
62. పనియా (పనియన్) గిరిజన తెగ ప్రధానంగా ఏ రాష్ట్రంలో నివసిస్తుంది?	కేరళ
63. ఇటీవల వార్తల్లో నిలిచిన కందలేరు డ్యామ్ ఏ రాష్ట్రంలో ఉంది?	ఆంధ్రప్రదేశ్
64. కచ్ లో మడ అడవుల పెంపకం కార్యక్రమాన్ని ఏ పథకం కింద అమలు చేస్తున్నారు?	మిష్మి



65. ఆపరేషన్ టీవ్ మానిఫెస్ట్ కింద పాకిస్తాన్ మూలానికి చెందిన 362 మెట్రీక్ టన్నులకు పైగా ఎండు ఖర్జూరాలను ఇటీవల స్వాధీనం చేసుకున్న సంస్థ ఏది?	డైరెక్టరేట్ ఆఫ్ రెవెన్యూ ఇంటెలిజెన్స్ (DRI)
66. ఇటీవల వార్తల్లో నిలిచిన బర్రీ పశువులు ఏ రాష్ట్రానికి చెందినవి?	ఉత్తరాఖండ్
67. e-RaktKosh పోర్టల్ ప్రకారం, వరుసగా మూడో ఏడాది భారతదేశంలో రక్తదానంలో అగ్రస్థానంలో నిలిచిన రాష్ట్రం ఏది?	హర్యానా
68. ఇటీవల వార్తల్లో నిలిచిన లిపులేఖ్ కనుమ ఏ రాష్ట్రంలో ఉంది?	ఉత్తరాఖండ్
69. కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, జాతీయ రహదారుల మంత్రి ప్రారంభించిన 'వన్ ట్యాక్' సదుపాయం ప్రధాన ఉద్దేశం ఏమిటి?	బ్యాంకు ఖాతాలు మారినప్పుడు FASTagను కొత్త ఖాతాకు బదిలీ చేసుకునే సౌకర్యం కల్పించడం
70. జాతీయ HPV టీకా కార్యక్రమం కింద అత్యధిక సంఖ్యలో హబ్బామన్ పాపిలోమావైరస్ (HPV) టీకాలు వేసిన రాష్ట్రం ఏది?	ఉత్తరప్రదేశ్
71. 2030 కామన్వెల్త్ గేమ్స్కు భారతదేశం చేస్తున్న సన్నాహకాలకు ప్రధాన కేంద్రంగా ఏ భారత నగరాన్ని ఎంపిక చేశారు?	అహ్మదాబాద్
72. సెప్టెంబర్ 2026లో యువత నైపుణ్యాభివృద్ధి, వ్యవస్థాపకత ప్రోత్సాహం కోసం ఐదేళ్ల 'NIPUN' మిషన్కు ఆమోదం తెలిపిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏది?	ఛత్తీస్ గఢ్
73. రాష్ట్రీయ పోషణ మాహా 2026 థీమ్ ఏమిటి?	హమారీ ఆంగన్ వాడీ, హమారీ జమ్మేదారీ
74. మిజోరంలోని ఏ జిల్లా మొబైలైజేషన్ ఎయిడ్స్ సురక్ష (MAS) కార్యక్రమం కింద 'సురక్షిత్' హోదా సాధించింది?	సైతువాల్
75. టెలికమ్యూనికేషన్స్ శాఖ (DoT) ఆధ్వర్యంలో స్వదేశీ సెల్ బ్రాడ్ కాస్ట్ సిస్టమ్ (CBS)ను అభివృద్ధి చేసిన సంస్థ ఏది?	సెంటర్ ఫర్ డెవలప్ మెంట్ ఆఫ్ టెలిమాటిక్స్ (C-DOT)
76. చేపలను తాకకుండానే వాటి కొలతలు తీసేందుకు రూపొందించిన 'మత్స్యమెట్రీ' స్మార్ట్ ఫోన్ యాప్ ను ఏ సంస్థ అభివృద్ధి చేసింది?	కేంద్ర సముద్ర మత్స్య పరిశోధనా సంస్థ
77. 2026 సెప్టెంబర్ లో ప్రెసిడెంట్స్ పోలీస్ కలర్స్ గౌరవం పొందిన భారతదేశంలోని ఐదవ రాష్ట్ర పోలీసు విభాగం ఏది?	గోవా
78. ఇటీవల వార్తల్లో నిలిచిన మెట్టూరు ఆనకట్ట ఏ రాష్ట్రంలో ఉంది?	తమిళనాడు
79. క్లీన్ ట్రాన్స్ పోర్ట్ ను సమీకరించే ప్లాట్ ఫారమ్ (PACT)ను NITI Aayog ఏ కార్యక్రమం కింద ప్రారంభించింది?	e-FAST India
80. జిల్ సంచయ్ జన భాగీదారి, క్యాచ్ ది రైన్ ప్రచారాల్లో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరిచిన రాష్ట్రం ఏది?	ఛత్తీస్ గఢ్
81. తమిళనాడులో ఒలింపిక్ సిటీ, మోటార్ స్పోర్ట్స్ సిటీ ఏర్పాటు కోసం ఎంపికైన నగరం ఏది?	చెన్నై
82. ఇటీవల న్యూఢిల్లీలో ప్రారంభించిన సెంట్రల్ సెక్రటేరియట్ సర్వీస్ (CSS) షీల్డ్ కార్యక్రమం ఏ మార్గదర్శక సూత్రంపై ఆధారపడి ఉంది?	కుటుంబానికి తోడ్పాటు, గౌరవప్రదమైన మద్దతు
83. ఇటీవల వార్తల్లో నిలిచిన రాజా మిర్జి ప్రధానంగా ఏ రాష్ట్రంలో సాగు చేస్తారు?	నాగాలాండ్
84. విదేశీ విరాళాల నియంత్రణ (సవరణ) బిల్లు, 2026ను పరిశీలించేందుకు ఏర్పాటు చేసిన 31 సభ్యుల సంయుక్త పార్లమెంటరీ కమిటీకి ఎవరు అధ్యక్షత వహిస్తున్నారు?	సంజయ్ జైస్వాల్
85. జీవసాంకేతిక ఆవిష్కరాలు, స్టార్టప్లు, పెట్టుబడిదారుల మధ్య సహకారాన్ని బలోపేతం చేయడానికి ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన కార్యక్రమం ఏది?	BIO-NIVESH
86. SUMAN రోడ్ మ్యాప్ 2030 ప్రధాన లక్ష్యం ఏమిటి?	2030 నాటికి నివారించదగిన మాతృ, నవజాత శిశు మరణాలను నిర్మూలించడం