





# సంపాదకీయం

## మంగళ లవర్ తినడం వలన ఉపయోగాలు



ప్రస్తుతం జీవమాట్ల స్వగ్రీ లాంటివి అందుబాటులోకి వచ్చిన తర్వాత కూర్చున్నా చీట నుంచే ఆహారం మనకు అందుబాటులోకి వచ్చేస్తుంది. కాలు కలిపేపనికూడాలేదు రీజీరీజుకు మాంసాహారం తినేవాలిసంబు పెరుగుతూ వొస్తుంది శాకాహారం అంటే చిన్నచూపుగా చూస్తున్నారు స్థిరాతులతో కలిసి పాట్ల చేసుకోవాలన్నా చివరకు ఇంట్లో నుభాకార్యం ఉన్న మాంస హారమే పెడుతున్నారు. కొంతవరకే బాగుంటుంది మాంసాహారం ఎక్కువగా తిన్న అనారోగ్యమే కల్గుతుంది. చికెన్ ఏనా మటన్ ఏనా అందరూ లివర్ తింటున్నారు.

## ದಾನಿವಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಾಲು

ಅತ್ಯಂತ ಧನಿಕ ಅವರ್ತಣ

మటన్ లివర్ ఐరన్ కు అత్యంత ధనిక ఆహారం  
రక్తహానతను నీవలించడమికి శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు  
ఆక్షిజన్ ను సరఫరా చేయడానికి ఎంతో అవసరం  
విటమిన్ జి 12రోగ నిరీధక శక్తిని పెంచడంలో నరాల  
ఆరోగ్యానికి కాపాడదంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.  
మటన్ లివర్ లో ఇది ఉంది. విటమిన్.( ఎ)కళ్ళ  
ఆరోగ్యానికి. చర్చ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.  
మటన్ లివర్ లో విటమిన్ బింతో పాటు ఇతర కొవ్వు కలగే  
విటమిన్లు కూడా పుష్టిలంగా ఉంటాయి. విటమిన్  
లివర్,జింక్, కాపర్ వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలకు  
నిలయం ఈ ఖనిజాలు ఎంజమ్ ల వివిధ రసాయన  
ప్రక్రియలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయ  
పడుతాయి.

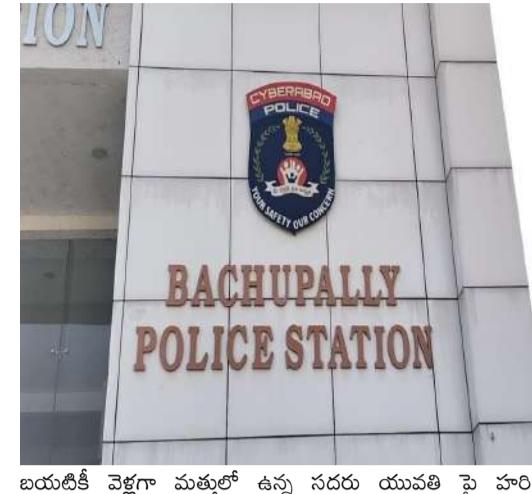
విరావ్ అధికంగా ఉంటుంది

విరన్ అభికంగా ఉండటం వల్ల రక్తహినతతోబాధపదే వ  
రికి మటన్ లివర్ అద్భుతమైన ఆహారం ఇందులో ఉండే  
విటమిన్ బి 12రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కీలక  
పాత పోషిస్తుంది. విటమిన్.(ఎ) కళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని  
కపాదడంలో సహాయ పదుతుంది. చర్యనీ మెరుగు  
పరుస్తుంది. విటమిన్ లివర్ లోని ప్రోటీన్ కాండరాల  
పెరుగుదలకు మరమ్మతులకు ఎంతో అవసరం  
శరీరంలోని అవసరమైన తక్కిని అరణిస్తుంది.

వెదుర్మా పూస్త వేగకు తీసుకోవాలి ఈ లాగు

మటన్ లివర్ లో కొలస్టోల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టికొలస్టోల్ సమస్యలు ఉన్నవారు తక్కువ మొత్తంలో తీసుకోవాలి. మూత్రపిండల సమస్య ఉన్నవారు వైద్యుల సలహా తీసుకోని తినాలి గృహవతులు మరియు పాలిచే తల్లులు వైద్య సలహా తీసుకోవడం మంచిది మటన్ లివర్ ఎంత పోషకాలైన గాని అయినా మితంగా తినడమే మంచిదని వైద్యులు పోషకహార నిపుణులు తెలిగు జ్యోతిష ర్షి

# నగరంలో నయ వంచకులున్నారు



బయల్కి వెళ్గా మత్తులో ఉన్న సదరు యువతి పై హరి బలవంతంగా రేవ్ చేశాడు. మత్తులో నుంచి కోలుకున్న యువతి తనపై హరి అత్యాచారం చేస్తేన్న విషయం గమనించి గట్టిగా అరించిది. దీంతో విషయం రాణించ గృహకలు భార్క లో నివాసం ఉంటున్న ప్రజలకు తెలియడంతో ముగ్గురిని పట్టుకుని భాచువల్లి పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. భాచువల్లి సిఱ ఉపేందర్ వెంటనే సంఘటన స్థానికి చేరుకొని అబ్బాయిలను అర్టై చేసి స్నేహం కు తరలించారు. అమ్మాయికి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి మేజిస్ట్రేట్ ముందు హజరు పరిచి అమ్మాయిని స్వంత రాష్ట్రానికి పంపించారు. భాదుతురాలు ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసిన భాచువల్లి పోలీసులు. అలాగే గుర్తు తెలియని వ్యక్తులను, స్నేహితులను తొందరవడి నమ్మవద్దని పోలీసులు సూచించారు. ఒకవేళ ఎదుటి వారి పై ఏమైనా అనుమానం ఉంటే వీత్తనంత తురగా “100”కి సమాచారం ఇప్పాలన్నారు.

# బల్టీ-చిన్స్‌ను చల్త ఏంటి?

## వ్రత్క దేశాన్ని బల్యచిన్నాన్ ప్రజలు ఎందుకు కోరుకుంటారు ?

పహల్గాం దాడి తర్వాత ఇందియా పాకిస్థాన్ పై విజయవంతంగా దాడులు ఉగ్రవాద శిబిరాలను, ఉగ్రవాద కేంద్రాలను, ఉగ్రవాదులను మట్టుబెట్టింది. ఇది జరిగిన తర్వాత పాక భారత పై ద్రోష్ణు, యుద్ధ విమానాలు, క్లిపపులతో దాడులకు పాల్పడేందుకు సిద్ధమయింది. అయితే మన ఆర్టీ ఆప్రయత్నాలను నిర్మించు చేసి విజయం సాధించింది. ఈ తరువంతో బలుచిస్తాన్ ఆర్టీ పాక పై దాడులకు పాల్పడింది. బలుచిస్తాన్ ప్రాంతం తమ ఆఫీసంలోకి వచ్చిందని ప్రకటించుకుంది. అయితే అసలు బలుచిస్తాన్ చిరుత్ర ఏంబి. ఏందుకు వారు ప్రత్యేక దేశం కోరుకుంటున్నారో తెలుసుకుండాం. బలోచిస్తాన్ పేరుకు అర్థం ఏంటంబే...? బలోచిస్తాన్ అనే పదం బలువ్, స్థాన్ అనే రెండు పదాల కలయికతో ఏర్పడింది. బలువ్ అనేది ఆ ప్రాంతంలో నివసించే ప్రజల్ని సూచిస్తుంది. వీరు ఇండో - ఇరాన్ మూలాలు కలిగి ఉన్న గిరిజనులు. వీరు బలోచి భాషయు మాట్లాడతారు. బలో అంటే బల్ అంటే బలోచ్ ప్రజలను ఓవ్ అంటే పాత ఇసానియన్ భాగ ప్రకారం జాతి లేదా సమాఖ్యాం అనే అర్థం వస్తుంది. ఇస్తాన్ అనేది వస్తియన్ పదం. అంటే ప్రత్యేక ప్రాంతం లేదా దేశం అనే అర్థం వస్తుంది. బలోచిస్తాన్ అంటే పాకిస్తాన్ లాగా బలూచ్ ప్రజలు నివసించే దేశం అనే అర్థం వస్తుంది. బలోచిస్తాన్ చిరుత్ర లోకి తెక్కే... బలోచిస్తాన్ చిరుత్రలోకి వెళ్లే 1839లో బ్రిటీష్ పైన్యూన్ కలత్ పై దాడి చేసింది. కలత్ అంటే ఇప్పుడు బలోచిస్తాన్ ప్రాంతాన్నే నాడు కలత్ గా పిలిచేవారు. కలత్ ను మిస్ మెప్రాట్ భాన్ అహ్వాన్ జామ్ 1817 నుండి 1839 వరకు పాలించారు. బ్రిటీష్ వారు ఆప్సిస్తాన్ పై దాడి చేసినప్పుడు కలత్ రాజు మిస్ మెప్రాట్ భాన్ అందుకు అగ్నేయులకు సహకరించలేదు. ఈ కారణంగా 1839 లో కలత్ పై బ్రిటీష్పర్సు దాడి చేసి మెప్రాట్ భాన్ ను చంపివేశారు. సాహికి గిరిజన సాధ్ర నాయకులతో ఈ ప్రాంతాన్ని ఆగ్నీయు పాలకులు తమ అదువులో పేట్టుకున్నారు. ఇది బలోచ్ గిరిజన ప్రజల్లో తీవ్ర అనంత్యప్రికి దారి తీసింది. ఈ కారణంగా తరచు అగ్నేయులపై వీరు తిరుగబాటు చేసి రు. 1920ల సాహికి బలోచ్ జాతీయవాదానికి అంకురార్ఘణ జరిగింది. ప్రజల్లో తీవ్ర స్వాతంత్ర కాంక్ష పెరిగింది. 1929లో అంజమన్ - ఎ - ఇత్తెప్పద్ - ఎ - బలోచిస్తాన్ అనే సంస్కృతురు పురుడు పోసుకుంది. ఈ సంస్క బలోచ్ సంస్కృతిని కాపాడబిం, కలోట్ రాజ్య స్వాతంత్ర కోసం అంటే బలోచిస్తాన్ ఏపాటు దిమాండ్ లక్ష్మింగా పని చేయడం ప్రారంభించింది. వలన రాజ్యాలకు స్వాతంత్రం ఇచ్చే నమయానికి అంటే భారత దేశ విభజన నమయానికి కలత్ రాజ్యం మిస్ అప్ప్యూ యూర్ భాన్ నాయకుట్టాలో స్వాతంత్ర దేశంగా ప్రకటించుకుంది. స్వాత్మ పాకిస్తాన్ పితగా చెప్పుకునే మహమ్మద్ అలీ జిన్నా ఈ దిమాండ్ కు మద్దతు ఇప్పుడం గమనార్థం. కలత్ స్వాతంత్రతను ముట్టింగ్ గారివిస్తుందని 1947 ఆగష్టు 11వ తేదీన ఇరువురు నేతల మద్య ఒప్పందం కుదిరింది. కాని పాకిస్తాన్ ఈ ఒప్పందాన్ని తుంగలో తొక్కి 1948 మార్చి 27వ తేదీన తమ స్వాత్మతో కలత్ ను బలపంతంగా ఆక్రమించుకుంది. విలీన ఒప్పందంపై సంతంకం చేయాలని కలత్ నేతలుపై ఒత్తిడి పెన్డాల్విన్‌లో స్టోర్ ల్యాండస్కెచ్‌లో క్రిచ్‌ఎండ్‌డు

సిద్ధమవుతోండని అయితే బొగ్గుల్కి పరిష్కారులు దృష్టిపై సాధ్యం కాదని భారత దేశ నాటి ప్రధాని నెప్రస్తు తిరస్కరించారన్న వార్తలు వచ్చాయి. మహామృద్గ ఆలీ జిన్సు సూచన మెరకు 1948 లో సైనిక చర్య చేపట్టి బలవంతంగా మిఅర్ అప్పుద్గ యార్ భాన్ ను కరాబి తీసుకెవెల్లి పాకిస్తాన్ లో విలీనం అయినట్లు సంతంకం పెట్టించారు. దీన్ని బలోవ్ ప్రజలు, ప్రిన్స్ అబ్బుల్ కరిం తిరస్కరించి 1948లో గెరిల్లా దాడులకు దిగి తిరుగుబాటు చేశారు. అయితే పాక్ సైన్యం ఈ తిరుగుబాటును అటిచి వేసి కరింను జైల్లో పెట్టింది. అలుపెరుగుకుండా పాక్ పై తిరుగుబాటు చేసేన్న బలోవీస్తాన్ వారులుపాక్ పై పైన చెప్పుకున్నట్లు తోలి తిరుగుబాటుకు 1948లో ప్రిన్స్ అబ్బుల్ కరిం నేతృత్వం వహించారు. ఆయన అరెస్టు తర్వాత 1958-59 కాలంలో నోవీరా భాన్ నాయకత్వంలో మరీ తిరుగుబాటు చేశారు. ఈ తిరుగుబాటుకు కారణం బలోవీస్తాన్ లో పాక్ సైన్యం చేసేన్న ఆక్రమ్యాలు, అథవా ధోరిస్కి, రాజికీయ నేతలపై ఉక్కప్పాదరం మోహదం వంటి చర్యలను వ్యక్తిరేసిన్నా జరిగింది. ఆ తర్వాత 1963 నుండి 1969 వరకు బలోవీస్తాన్ లిబారేషన్ ప్రంట్ తిరుగుబాటుకు నాయకత్వం వహించింది. పాక్ జైల్లలో ఉన్న బలోవీస్తాన్ క్రూడీల విదుదల, బలోవ్ లోని గ్యాన్ సప్ ఇతర వసరుల విషయంలో సమాన వాటా ఇవ్వాలని, వన్ యూనిట్ విధానం రద్దును డిమాండ్ చేస్తూ అంతే బలోవీస్తాన్, సింధ్, బైబర్ ఫల్లూన్ భ్యాస్ అప్పటి తూర్పు పాకిస్తాన్, పంజాబ్ రాష్ట్రాలును కలిగివేసి కేంద్రపాలన విర్యాటు చేయాలని 1955 నుండి 1970 వరకు పాక్ పాలకులు వన్ యూనిట్ విధానం కేసం ఆలోచన చేశారు. దీన్ని అన్ని రాష్ట్రాల వారు తమ సంస్కృతి, భాష, సంప్రదాయాలు కలాగ్యంలో కలిగిస్తోంచాయి విభేదించారు. చివరకు 1970లో ఇది రద్దు చేయడం జరిగింది. ఈ డిమాండ్‌పై బీల్వెఫ్ పాక్ ప్రభుత్వంపై తిరుగుబాటు చేసింది. దీనికి పేర్ మహామృద్గ బిజాన్ మరీ నాయకత్వం వహించారు. ఇతను పరారీ అనే గెరిల్లా యుద్ధ సంస్కు విర్యాటు చేసి పాక్ సైన్యంపై దాడులు చేశారు. చివరకు 196 పాక్ సైన్యం - బీల్వెఫ్ ల మర్యాద కాల్పుల విరమణ జరిగింది వన్ యూనిట్ విధానం రద్దు అయింది. ఈ గెరిల్లా వార్ లో పాల్గొన్న తిరుగుబాటు దారులకు పాక్ ప్రభుత్వం క్షమా బీక్ ప్రకటించింది. ఆ తర్వాత 1973-77 కాలంలో తీర్పిపెను స్థాయిలో తిరుగుబాటు జరిగింది. దీనికి బైర్, బిజ్ మార్, అతాంలా మెంగ్ల వంటి స్థానిక గిరిజన సరార్ల ల నాయకత్వం వహించారు. ఇందుకు ప్రధాన కారణం జుల్హికర్ అలీ భుట్టో ప్రభుత్వం బలోవీస్తాన్ ప్రభుత్వాన్ని రద్దు చేసింది. ఇరాక్ నుండి బలోవ్ వాడులకు అయిథాలు అందుతున్నాయి. వారిపై సైనిక దాడులు నిర్వహించింది. ఈ దాడుల్లో 80 వేల సైనికులు పాల్గొన్నారంటే బలోవ్ తిరుగుబాటు ఎంత పెద్ద స్థాయిలో ఉండో అర్థం చేసుకోవచ్చ. ఈ దాడుల్లో బలోవ్ వాడులు ఏడు వేల సుండి పది వేల మంది మరణించినట్లు చెప్పారు. అరె రీతిలో పాక్ సైన్యంలోను మూరు నుండి పదు వేల మంది మరణించినట్లు తెలుస్తోంది. ఆ తర్వాత జియా లు పాక్ జుల్హికర్ అలీ భుట్టో సైనిక చర్య ద్వారా దింపి ఐంపాడులో కావడంకో ఈ దాడులకు నామి చుండు

పరిష్కరించానికి సిద్ధవడటం, బలోవ్ నాయకులు ఆఫ్సర్ లో శరణార్థులుగా వెళ్లడంతో ఈ తిరుగుబాటు ముగిసింది. ఇక ఆ తర్వాత తిరుగుబాటు ప్రస్తుత పరిస్థితులకు దారి తీసిన తిరుగుబాటుగా చరిత్రకురులు చెబులారు. 2006లో నవాబ్ అక్కర్ బుగ్గి హత్యలో బలోవీస్ట్స్ లిబరేషన్ ఆర్టీ పెద్ద ఎత్తున తిరుగుబాటు లేవదీసింది. బలోవీస్ట్స్ లో జనరల్ ముఖారఫ్ సైనిక స్టావరాలు పెంపడం, చైనా పాక్ ఆర్టిక్ కారిడార్ సీపెక్ ప్రాజెక్టును ప్రారంభించడం వంటి చర్యలు బలోవీస్ట్స్ ప్రజల్లో తీవ్ర అనంత్పుట్టికి దారి తీసాయి. తమ వనరులు కొల్పాడుతున్నారని, తమకు సరైన వాటా రావడం లేదని, వంజాలీల్ ప్రాబల్యం పెరుగుతుండన్న కారాబాలతో బలోవీచాదులు తిరుగుబాటుకు సిద్ధమయ్యారు సీపెక్ ప్రాజెక్టుల్లో బలోవీస్ట్సేతరులకు ఉపాధి కల్పించడం వంటివి చర్యలు అగ్రపోవ్ని తెచ్చించాయి. అయితే దీన్ని వ్యతికేంచిన మాజీ ముఖ్యమంత్రి, గవర్నర్ గా పని చేసిన నవాబ్ అక్కర్ బుగ్గి హత్యకావడం ఉద్యమాన్ని తీవ్రతరం చేసింది. ఇతను వనరుల్లో సమాన వాటాను దీమాండ్ చేశారు. అంతే కాకుండా గ్యార్డర్ పోర్ట్ నిర్మాణాన్ని తీవ్రగా వ్యతికేంచారు. అతని హత్య బలోవీస్ట్స్ ఉద్యమాన్ని మరో ఎత్తుకు తీసుకేళ్లింది. బలోవీస్ట్స్ లిబరేషన్ ఆర్టీ ఏర్పాటు ? బలోవీస్ట్స్ లిబరేషన్ ప్రంట్ 2000 దశకంలో ఏర్పాటు అయింది. ఇది సాయుధ గిరిల్ల యుద్ధ శైపుణ్యం కలిగిన సంస్గా దీన్ని రూపొందించారు. 1973 - 77 కాలంలో బలోవీస్ట్స్ తిరుగుబాట్లకు నాయకత్వం వహించిన కైబర్ బ్యాస్ మర్లీ కుమారుడు మిస్ లిబర్ మర్లీ ఈ బలోవీస్ట్స్ లిబరేషన్ ఆర్టీ ఏర్పాటులో కీలక పొత్త పోషించారు. ఓ రకంగా చెప్పాలంటే ఇతని తండ్రి కైబర్ బ్యాస్ మర్లీ బలోవీచిల్ జాతీయివాద ఉద్యమానికి ఓ ముఖ్య ప్రేరణగా నిలిచారు. అతని కూమారుడి సారద్యులో ఈ బలోవీస్ట్స్ లిబరేషన్ ఆర్టీ స్వయం పరిపాలన, ప్రత్యేక దేశం అనే దీమాండ్ తో పురుదు పోసుకుంది. ఈ సంస్ ఆధునిక గిరిల్ల యుద్ధ తంత్రాలను పుటిపుచ్చుకుంది. జనరల్ ముఖారఫ్ సైనిక చర్యలు, బలోవీచిల్ ప్రాంతంలో సైనిక స్టావరాలు ఏర్పాటు కావడం, బలోవీచిల్ నేతులు, కార్యకర్తలు అద్యశ్యం కావడం, హత్యలు కావించడటం, పాక్ - చైనా ఆర్టిక్ కారిడార్ సీపెక్ లో భాగంగా గ్యార్డర్ పోర్ట్ నిర్మాణం, గ్యాన్, గోల్డ్ వంటి సహజవనరులు తరలించడం, వీలిని ఖండిస్తున్న నవాబ్ అక్కర్ బుగ్గి హత్య తో బీవర్ ఏ సంస్ తన ఉద్యమాన్ని తీవ్రతరం చేసింది. పాక్ సైన్యం పైన, చైనా ప్రాజెక్టులపైన దాడులకు బీవర్ ఏ దిగింది. ఇలా అంతర్జాతీయింగా బీవర్ ఏ బలోవీస్ట్స్

అవకాశం చికిత్సప్పుడల్లా పాక్ సైన్యం పైన, పాకిస్తాన్ లో బాంబులు పేల్చడం వంటి చర్యలతో తమ డిమాండ్ అంతర్జాతీయంగా చర్చ జరిగేలా పోరాటం చేస్తూనే ఉంది. ఈ సంస్థ ఏర్పాతలు కీలక పాత్ర పోషించిన మిార్ లబహ్ మర్తి 2007లో నాలో దారుల్లో మరణించారు. ఆ తర్వాత ఈ సంస్థను బిలీర్ శెంగ్ నిడిపిస్తూన్నారు. ఇది బలీర్ చిస్టోన్ లిబరేషన్ గార్డ్స్ కూడా చూచాలి.

2019-2022 ఏడాబిల బడ్జెట్ ఎస్సిమేట్స్‌పై అసెంబ్లీ ఎస్సిమేట్ కమిటీ సమాక్ష











