డాక్యుమెంట్స్ రాసుకోవడం.. వర్క్‌షీట్స్ ప్రిపేర్ చేయడం.. డెస్క్‌టాప్ పబ్లిషింగ్.. డిజైనింగ్.. అంతా ఆన్‌లైన్‌లోనే చేస్తున్నాం. అందుకు తగిన టూల్స్ కూడా నెట్టింట్లో సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో వెబ్ ఓఎస్‌తో పనిచేసే ల్యాపీలు అనగానే.. క్రోమ్ బుక్‌లే గుర్తుకు వస్తాయి. కొన్నేళ్లుగా ప్రత్యేక 'క్రోమ్ ఓఎస్' తో గూగుల్ 'క్రోమ్ బుక్'లను అందిస్తున్నది. ఓఎస్ ఇన్‌స్టాలేషన్స్, అప్లికేషన్ సాఫ్ట్‌వేర్‌లతో సతమతం కాకుండా.. సింపుల్‌గా 10 సెకన్లలో క్రోమ్ బుక్‌లు ఆన్ అవుతాయి. జస్ట్ మీ గూగుల్ అకౌంట్‌తో లాగిన్ అయిపోతే సరి. వెంటనే క్రోమ్ ఓఎస్‌తో అన్నీ సిద్ధం అయిపోతాయి. ఆఫ్‌లైన్‌లోనూ వీటిని వాడుకోవచ్చు. ఇంతలా నెటిజన్లకు దగ్గరైన క్రోమ్ బుక్‌లు.. 'ఓఎస్ 130' వెర్షన్‌తో అప్‌డేట్ కానున్నాయి. దీంట్లో కొన్ని వినూత్న ఫీచర్లను క్రోమ్ బుక్ యూజర్లకు పరిచయం చేస్తున్నది. న్యూరల్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్‌తో అందుబాటులో ఉన్న క్రోమ్‌బుక్ ప్లస్ మోడల్స్‌లో 'ఏఐ' ఆధారిత ఫీచర్స్ ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు రికార్డర్ యాప్ సదుపాయంతో మైక్రోఫోన్, కెమెరాల్ని మనకి నచ్చినట్టుగా మార్పులు చేయొచ్చు. జెమిని ఏఐ టూల్స్‌తో ఆర్టికల్స్ వినొచ్చు. 'క్విక్ ఇన్‌సర్ట్' ఫీచర్‌తో ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా ఎమోజీలు, జిఫ్‌లతోపాటు డ్రైవ్ లింక్‌లను షేర్ చేయొచ్చు. ఏదైనా ముఖ్యమైన పని చేస్తున్నప్పుడు 'ఫోకస్' మోడ్‌లో పెట్టుకోవచ్చు. దీంతో ఎలాంటి నోటిఫికేషన్స్, ఇతర పాప్‌అప్‌లు కనిపించవు. అందుకు 'do not disturb' ఫీచర్‌ని ఎనేబుల్ చేయాలి. 'క్విక్ సెట్టింగ్స్' మెనూలోకి వెళ్లి ఈ ఫీచర్‌ని పెట్టుకోవచ్చు. మరో ఇంట్రెస్టింగ్ ఫీచర్ ఏంటంటే.. 'రీక్యాప్'. దీన్ని ఎనేబుల్ చేస్తే.. వెబ్‌లో మీరు చేసిన రీసెంట్ యాక్టివిటీలను ఎప్పుడైనా రివైండ్ చేసుకోవచ్చు. పనిలో భాగంలో మీరెక్కడైనా డైవర్ట్ అయ్యి టైమ్ వృథా చేస్తున్నారని మీకు అనిపిస్తే ఒకసారి రీక్యాప్ చేసి చూసుకోవచ్చు.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ 13

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 8 నవంబర్ 2024 www.ntnews.com

బెంగళూరు బెబ్బులి

తనను వేధిస్తున్న ఇద్దరు ఆకతాయిలను ధైర్యంగా తరిమికొట్టిందో యువతి. తనతో అనుచితంగా ప్రవర్తించిన యువకులపైకి అపరకాళీలా దూసుకెళ్లింది. ఈ విషయాన్ని ఆమె తల్లి సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకున్నది. బెంగళూరులో జరిగిన ఈ ఘటనకు సంబంధించిన పోస్ట్.. ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ఈ సందర్భంగా అమ్మాయిలపై వేధింపులు, భద్రత తదితర విషయాలపై మరోసారి చర్చకు దారితీసింది. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. బెంగళూరులో నివాసం ఉండే 20 ఏళ్ల యువతి.. రోడ్డు దాటడం కోసం ఇంటి వద్ద వేచి చూస్తున్నది. అప్పుడే బైకుపై వచ్చిన ఇద్దరు వ్యక్తులు.. ఆమెను ఇబ్బందిపెట్టే ప్రయత్నం చేశారు.

మొదట్లో వారికి దూరంగా వెళ్లాలని భావించిన యువతి.. చివరికి వారిని ఎదుర్కోవాలనే నిర్ణయించుకుంది. గట్టిగా అరుస్తూ.. వారివైపు బెబ్బులిలా దూసుకెళ్లింది. దాంతో ఆకతాయిలు తోకముడిచి పలాయనం చిత్తగించారు. విషయం తెలుసుకున్న ఆమె తల్లి పూర్ణిమ ప్రభు.. ఆ ఘటన గురించి ఎక్స్ వేదికగా సోషల్ మీడియాతో పంచుకున్నది. ఆకతాయిల ఆటకట్టించిన తన కూతురి ధైర్యసాహసాలను చూసి గర్వపడుతున్నానని చెప్పుకొచ్చింది. ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదురైనా.. ధైర్యంగా ఎదుర్కొనేలా తన కుమార్తెను సిద్ధం చేశానని ఆమె పేర్కొన్నది. బాధితులు నిశ్శబ్దంగా ఉండటం ఆకతాయిలకు మరింత బలాన్ని ఇస్తుందనీ, ధైర్యంగా తిరగబడితేనే మనగలుగుతామనీ పోస్ట్‌లో రాసుకొచ్చింది. ఈ పోస్ట్‌ను చూసిన అనేకమంది నెటిజన్లు.. ఆడవాళ్లపై వేధింపుల గురించి తమ సొంత అనుభవాలు, అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. మహిళల సాధికారత, భద్రత గురించి విస్తృతంగా చర్చించారు. సదరు యువతి ధైర్యాన్ని ప్రశంసించారు. ఈ ఘటనను ప్రతి యువతీ ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.

బంధాల నుంచి బయటికి

పది కాలాలపాటు పచ్చగా ఉంటేనే.. ఏ బంధమైనా బాగుంటుంది. కానీ, ఆ బంధం బీటలువారి విడాకుల దాకా వస్తే.. జీవితం చేజారి పోతుంది. ఆ బాధ.. మహిళలను తీవ్రమైన కుంగుబాటుకు గురిచేస్తుంది. కానీ, విడాకుల వల్ల జీవితంలో ఒక్కరిని మాత్రమే కోల్పోతామన్న సత్యాన్ని ముందుగా గ్రహించాలి. కష్టకాలమైనా.. కొత్త జీవితానికి 'పునాది'గా మలుచుకోవాలి. నచ్చిన జీవితాన్ని పునర్నిర్మించుకోవాలి. జీవితంలో ముందుకు సాగాలి.

ఒంటరిగా మిగిలిపోయానని బాధపడొద్దు. ఒంటరితనం ఇచ్చే స్వేచ్ఛను సంపూర్ణంగా ఆస్వాదించండి. కాస్త సమయం తీసుకొని అయినా.. ఒక సోలో ట్రిప్ ప్లాన్ చేయండి. మీకిష్టమైన ప్రదేశాన్ని సందర్శించండి. ఒంటరి విహారం మీలోని ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. మీ మానసిక ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతుంది.

విడిపోవడం మీకు బాధ కలిగిస్తే.. ఆ ఎమోషన్స్‌ను మీలోపలే అణచివేయకండి. ఏడవాలనుకుంటే.. ఏడ్చేయండి. కోపం, బాధ, నిరాశ.. ఇలా దేన్నయినా బయట పెట్టేయండి. కాలం.. అన్ని గాయాలనూ మాన్పుతుందని గుర్తుంచుకోండి. మీ దినచర్యను మార్చుకుంటూ.. యోగా, వ్యాయామంలాంటి వాటిపై దృష్టి పెడుతూ, బాధను అధిగమించండి.

మీ కొత్త జీవితాన్ని మీకు నచ్చినట్టుగా మలుచుకోండి. జీవితం మీకిచ్చిన రెండో అవకాశాన్ని.. మీ ఆశయాలు, ఆనందాల కోసం కేటాయించుకోండి. గతం నేర్పిన పాఠాల నుంచి బలం పుంజుకోండి. ఇతరుల కోసం కాకుండా మీకోసం మీరే జీవించడం నేర్చుకోండి. మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోవడం కోసం ఈ సమయాన్ని ఉపయోగించుకోండి.

మీ విడాకులు.. మీ పిల్లలకు శాపంగా మారకూడదు. ఇప్పటికే ఇంట్లోని గొడవలు పిల్లలపై ప్రభావం చూపి ఉంటాయి. వారిలోనూ మానసిక స్థయిర్యం నింపండి. మీరు ఒంటరి తల్లిగా ఉన్నా.. మీ పిల్లల జీవితాలకు భరోసా ఇవ్వండి. అందుకోసం మీరు దృఢంగా తయారవ్వండి.

మీరు బాధలో ఉన్నప్పుడు మిమ్మల్ని ఓదార్చేవాళ్లే మీ నిజమైన స్నేహితులు. మీరు ఎలాంటి పరిస్థితిలో ఉన్నా.. మీతో ఉండే వాళ్లు వీళ్లే! అలాంటి వాళ్లందరినీ పిలిచి మంచి పార్టీ ఇవ్వండి. గ్రూప్ ఫొటోలు దిగి.. సామాజిక మాధ్యమాల్లో పోస్ట్ చేయండి. విడాకులతోనే మీ జీవితం ముగిసిపోలేదని సోషల్‌మీడియా వేదికగా.. ఈ ప్రపంచానికి చాటండి.

ఇప్పటిదాకా మీ భాగస్వామి ఆదాయంపైనే ఆధారపడి ఉన్నారా? అయితే, మీ కెరీర్‌ను డెవలప్ చేసుకోడానికి ఇదే మంచి సమయం. మీకు ఇష్టమైన కెరీర్‌ను ఎంచుకోండి. మీకు కావాల్సింది సంపాదించుకుంటూ, ఎవరి మీదా ఆధారపడకుండా బతకండి. మీ ఆర్థిక వ్యవహారాలను ప్లాన్ చేసుకోండి. మీ ప్రతిభ, ఆశయాలపైనా దృష్టి పెట్టండి. మీకు నచ్చిన పనులు చేస్తూ ముందుకుసాగండి.

ఒంటరి ప్రయాణంలో మీ మనసుకు నచ్చిన వ్యక్తి, మీ అభిప్రాయాలను గౌరవించే మనిషి తారసపడితే.. అతనితో కొత్త జీవితం ప్రారంభించడానికి సిద్ధంగా ఉండండి. అయితే, నయా జర్నీ స్టార్ట్ చేయడానికి అతిగా ఆలోచించొద్దు, అదే సమయంలో నిర్లక్ష్యంగా ఉండొద్దు. ఆచితూచి వ్యవహరించి.. తెలివైన నిర్ణయం తీసుకోండి.

బొట్టు బిళ్లలు... మనకు రోజువారీ జీవితంలో భాగమే. కానీ ఇటీవలి కాలంలో చాలామంది ఫ్యాషన్ అంటూ వాటిని పెట్టుకోవడం మానేస్తున్నారు. దీనికి ఓ చక్కని పరిష్కారాన్ని వెతికింది హైదరాబాద్‌లో పుట్టిన మేఘన ఖన్నా. ట్రెండీ లుక్ కోరుకునే వాళ్ల కోసం బొట్టు బిళ్లలనే ట్రెండీగా మారిస్తే సరిపోతుంది కదా... అన్న ఆలోచన చేసింది. 'బిందీ ప్రాజెక్ట్' పేరిట ఓ సంస్థను స్థాపించి స్టేట్‌మెంట్ తరహా స్టిక్కర్ల తయారీ ప్రారంభించింది. దుస్తులు యాక్సెసరీల పునర్వినియోగానికి కృషిచేస్తున్న ఫ్రీలవ్‌డ్ కో అనే సంస్థకు సహవ్యవస్థాపకురాలిగా, మహిళలకు మోటార్ సైకిల్ కోచ్‌గా, పర్సనల్ స్టైలిస్ట్‌గానూ పనిచేస్తున్నది. తన బొట్టు బిళ్లలను నగలుగా చూడాలని చెప్పే ఈమె 'జిందగీ'తో పంచుకున్న సంగతులు!

ఉండమ్మా.. బొట్టు పెడతా!

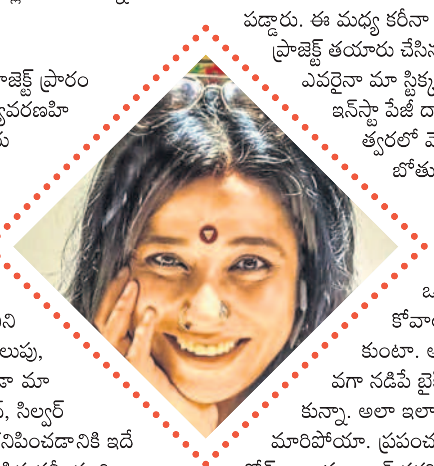
నేను గమనించినంత మేర నా చుట్టు పక్కల ఏదైనా మిస్ అయింది అని అనిపిస్తే దాన్ని అక్కడికి తీసుకురావడం నాకు అలవాటు. బిందీ ప్రాజెక్ట్ విషయంలో ఇదే జరిగింది. మా అమ్మ బెంగాలీ. నాన్న పంజాబీ. అయితే నాన్న ఎయిర్‌ఫోర్స్‌లో ఫైటర్ పైలట్ కావడం వల్ల దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉండాల్సి వచ్చింది. అమ్మానాన్న చాలా ఏండ్లు సికింద్రాబాద్ మారేడ్‌పల్లిలో ఉన్నారు. నేను ఇక్కడే పుట్టాను. అయితే నా మిత్రులు అప్పుడప్పుడూ వంశపారంపర్యంగా వచ్చే బంగారు బొట్టు బిళ్లల గురించి మాట్లాడుకునేవాళ్లు. అయితే ఇప్పుడసలు బొట్టు బిళ్లలే ఎవరూ పెట్టుకోవడం లేదని కూడా చర్చ వచ్చేది. అందుకే నేను బొట్టు బిళ్లలను ఆకర్షణీయంగా తయారు చేయాలి అనుకున్నాను. నిజానికి వ్యాపారవేత్తగా నా తొలి సంస్థ కూడా ఇలా ప్రారంభం అయిందే. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న హస్తకళలను అమ్మే లావిటేట్ సంస్థ స్థాపన వెనకా ఇలా ఖాళీలను పూరించే తరహా ఉద్దేశమే ఉంది.

తొలి అడుగు...

దేశం విడిపోయినప్పుడు పంజాబ్‌లోని లాహోర్ నుంచి సికింద్రాబాద్ వచ్చి స్థిరపడింది మా కుటుంబం. మా నాన్న ఇక్కడే పెరిగారు. భారత ఎయిర్‌ఫోర్స్ విభాగంలో పనిచేస్తూ శ్రీనగర్ నుంచి సికింద్రాబాద్ దాకా అనేక చోట్ల సేవలందించారు. నాన్న ఉద్యోగ రీత్యా వివిధ ప్రాంతాల్లో పనిచేయడం వల్ల మధ్యప్రదేశ్, గుజరాత్, రాజస్థాన్... ఇలా అనేక రాష్ట్రాల్లో తిరిగాం. పుణెలో డిగ్రీ చేశాను. తర్వాత ఎంబీఏ చేసి ముంబైలో మార్కెట్ రీసెర్చ్ సంస్థలో ఏడాది పాటు పనిచేశాను. కానీ ఉద్యోగం అన్నది నాకెందుకో మింగుడుపడలేదు. బాగా పనిచేస్తున్నానన్న పేరు వచ్చింది కానీ అది అంత సంతృప్తినివ్వలేదు. వెంటనే ఉద్యోగం మానేశా. నిజానికి తర్వాత ఏం చేయాలి అన్నదాని మీద నాకు స్పష్టత లేదు. నాకు నచ్చిన ఊళ్లనీ తిరిగా. అక్కడి ప్రత్యేకతలు తెలుసుకున్నా. ఎప్పుడూ రాని నగరం బెంగళూరుకు కూడా వచ్చి కొన్నాళ్లు ఉన్నా. అయితే ఉత్తర భారత దేశం వైపు ఉన్న హస్త కళలకు సంబంధించిన వస్తువులు, నగలు దక్షిణ భారతంలో దొరకడం లేదని అర్థమైంది. నేను చెప్పేది 2002 నాటి సంగతి. అప్పుడు వేరువేరు రాష్ట్రాలకు వెళ్లడానికి సరైన రవాణా సదుపాయాలు ఉండేవి కావు. దీంతో నేను వివిధ రాష్ట్రాల హస్తకళలను ఒక్క దగ్గరికి తీసుకొచ్చేలా 'లావిటేట్' అనే సంస్థను బెంగళూరులో ప్రారంభించా. అందులో రకరకాల చోట్ల నుంచి వచ్చిన అందమైన నగలు, యాక్సెసరీలు, గృహాలంకరణ వస్తువులు ఉండేవి. పద్దెనిమిది సంవత్సరాలు దాన్ని నడిపాను. చాలా పేరొచ్చింది. కొవిడ్ సమయంలో అప్పటి పరిస్థితుల కారణంగా దాన్ని మూసివేశాను. ఆ తర్వాత నా స్నేహితురాలితో కలిసి ప్రారంభించిన ఫ్రీలవ్‌డ్ కో అనే సంస్థ కోసం పనిచేయడం ప్రారంభించాను. థ్రిఫ్టింగ్ అనే పద్ధతిలో ఇది నడుస్తుంది. అంటే ఒకరి దగ్గర నిరుపయోగంగా ఉన్న వస్తువులు మరొకరికి ఇచ్చి, అవతలి వాళ్ల దగ్గరి వస్తువులు లేదా దుస్తులను వీళ్లు తీసుకోవడం అన్నమాట. ఇది కూడా ప్రస్తుతం బెంగళూరులోనే ఉంది. పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు చేసే ఈ ప్రయత్నాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లే పనిలో ఉన్నాం.

ఉషా ఉతుప్‌కి...

రెండేండ్ల క్రితం బిందీ ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభించేప్పుడు కూడా పర్యావరణహితంగానే ఉండాలన్న నియమాన్ని పెట్టుకున్నాను. అందుకే నా స్నేహితుల లెదర్ ఫ్యాక్టరీలో మిగిలిపోయిన ముక్కలను తీసుకొచ్చి బొట్టు బిళ్లల తయారీకి వినియోగిస్తున్నా. ఎరుపు, నలుపు, మెరూన్ రంగులే కాకుండా మా దగ్గరి బొట్టు బిళ్లలు బ్రౌన్, సిల్వర్ లాంటి విభిన్న వర్ణాల్లో కనిపించడానికి ఇదే కారణం. ఇక, మా దగ్గరి స్టిక్కర్లన్నీ పూర్తిగా హ్యాండ్ మేడ్. వీటి తయారీలో వస్త్రంతో పాటు, రంగు రాళ్లు, ఇత్తడి ముక్కలు, పూసల్లాంటి వాటిని వినియోగిస్తాం. మా దగ్గర తయారయ్యే ఒక్కో బొట్టు బిళ్లా ఒక్కో నగలా ఉంటుంది. ఆభరణాల్లో పెద్దపెద్దవి స్టేట్‌మెంట్ పీస్‌లుగా ఎలా పెట్టుకుంటామో, బొట్టు బిళ్లలో మా దగ్గరివి అలా స్టేట్‌మెంట్ పీస్‌లన్న మాట. చీర, సంప్రదాయ దుస్తుల మీదకే కాదు, చిరిగిన జీన్స్ మీదకి కూడా పెట్టుకోగలిగేలా వీటిని తయారు చేస్తున్నాం. అయితే మా బొట్టు బిళ్లలు చిన్న చుక్కల్లా మాత్రం ఉండవు, 8 మిల్లీమీటర్ల వెడల్పుతో ఇవి ప్రారంభం అవుతాయి. అంటే ఇందాక చెప్పినట్టు మన ఆహార్యంలో ఇవి కూడా ఒక నగ లేదా యాక్సెసరీ అనుకోవాలి. వీటితో పాటు ఇచ్చే ప్రత్యేకమైన గమ్‌తో మళ్లీమళ్లీ వాడుకోవచ్చు. ఆమని, రుహాని, దేవయాని, కళ్యాణి... ఇలా రకరకాల పేర్లతో విభిన్నమైన కలెక్షన్లు తీసుకొచ్చాం. ప్యాకెట్ ధర 1000 నుంచి 5000 రూపాయల దాకా ఉంటుంది. మా బొట్టు బిళ్లలకు ప్రత్యేకమైన అభిమానులున్నారు. రోజురోజుకీ వీటిని ఇష్టపడే వారి సంఖ్యా పెరుగుతున్నది. ఇక, సెలెబ్రిటీల విషయానికొస్తే పెద్ద బొట్టుతో మనల్ని ఆకట్టుకునే గాయని ఉషా ఉతుప్ మా బొట్టు బిళ్లల్ని ఎంతో ఇష్టపడ్డారు. ఈ మధ్య కరీనా కపూర్ కూడా బిందీ ప్రాజెక్ట్ తయారు చేసిన బొట్టు బిళ్ల ధరించింది. ఎవరైనా మా స్టిక్కర్లు కావాలనుకుంటే ఇన్‌స్టా పేజీ ద్వారా సంప్రదించవచ్చు. త్వరలో వెబ్‌సైట్ కూడా తీసుకురాబోతున్నాం.



ట్రావెల్ రాణి...

మహిళలు తమకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపుని తెచ్చుకోవాలని నేను ఎప్పుడూ అనుకుంటా. అందుకే ఆడవాళ్లు తక్కువగా నడిపే బైక్‌ను నేను నడపాలనుకున్నా. అలా ఇలా కాదు, ఏకంగా రైడర్‌గా మారిపోయా. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన రోడ్ అయిన లద్దాఖ్ దగ్గరి ఖార్దుంగ్ లా పాస్‌కు బైక్‌పై వెళ్లిన తొలి భారతీయ మహిళగా లిమ్కా బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్‌లో చోటు దక్కించుకున్నా. అంతే కాదు, రైడింగ్‌లో నా అనుభవాలను తెలియజేసేలా ట్రావెల్ రాణి అనే ఇన్‌స్టా పేజీనీ నడుపుతున్నా. ఆడవాళ్లకి మోటార్ సైకిల్ కోచ్‌గానూ పనిచేస్తున్నా. అటు కెరీర్, ఇటు ఇల్లు... రెండూ ఎలా మేనేజ్ చేస్తున్నారు అని చాలా మంది అడుగుతుంటారు. మహిళగా రెండుకాదు, పాతిక పనులు ఒకే సమయంలో నిర్వహించాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడు కూడా మనకి సంతృప్తి ఉండదు. పాత ఫొటోలు చూసుకుని కాస్త లావుగా ఉంటే బాగుండేది అనుకుంటాం. కొత్తవి చూసి లావయిపోయాం అనుకుంటాం. మనల్ని మనం పెద్దగా ప్రేమించుకోం. పోనీ ప్రేమించుకునేలా తయారయ్యేందుకు అంతగా ప్రయత్నించం. అందుకే ఆడవాళ్లు తమని తాము ఆత్మ విశ్వాసంతో, బోల్డ్‌గా చూపించుకోవాలి అని చెబుతా. మా బిందీ ప్రాజెక్ట్ కూడా ఇలాంటి బోల్డ్ లేడీస్ కోసమే ప్రత్యేకమైన మోడళ్లు తీసుకొస్తూ ఉంటుంది. ఇది వాళ్లని ప్రత్యేకంగా చూపించే ప్రయత్నమే!

...లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి

డేట్స్ యాపిల్ ఖీర్

కావలసిన పదార్థాలు

ఖర్జూరాలు: పది, **యాపిల్:** ఒకటి, **పాలు:** ఒక లీటర్, **చక్కెర:** ఒక కప్పు, **యాలకుల పొడి:** పావు టీస్పూన్, **డ్రైఫ్రూట్స్:** ఒక టేబుల్ స్పూన్.

తయారీ విధానం

యాపిల్ పండును చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కోయాలి. స్టవ్ మీద పాన్‌పెట్టి అరకప్పు నీళ్లు పోసి యాపిల్ ముక్కలు, ఒక టీస్పూన్ చక్కెర వేసి పది నిమిషాలపాటు సన్నని మంటపై ఉడికించి పక్కనపెట్టాలి. గింజ తీసిన ఖర్జూరాలను మిక్సీలో మెత్తగా పేస్ట్ చేసుకోవాలి. స్టవ్‌మీద మందపాటి గిన్నెపెట్టి పాలు, చక్కెర వేసి సన్నని మంటపై కలుపుతూ మరిగించాలి. పాలు చిక్కగా అయ్యాక ఖర్జూర పేస్ట్, యాలకుల పొడి వేసి మరికాసేపు ఉడికించాలి. చివరిగా ఉడికించిన యాపిల్ ముక్కలు, డ్రైఫ్రూట్స్ వేసుకుంటే నోరూరించే డేట్స్ యాపిల్ ఖీర్ సిద్ధం.