c

މޯލްޑިވްސް ޕޮލިސް ސަރވިސް

|  |
| --- |
| **މެސްމެނޫ (އާންމު މަސްމަހު)** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ހެނދުނު ސައި** | | | | | | |
| **ހޮނިހިރު** | **އާދީއްތަ** | **ހޯމަ** | **އަންގާރަ** | **ބުދަ** | **ބުރާސްފަތި** | **ހުކުރު** |
| ކަޅުސައި، ކިރުސައި، ހޫނު ކިރު ކޮފީ (ކޮފީ، ކިރު، ހަކުރު ވަކިން ލިބެން ހުންނަ ގޮތަށް) | | | | | | |
| ޕާން، ބަޓަރ، ޖޭމް (ޕާން ހުންނަންވާނީ 2 ވައްތަރުންނެވެ. އާދައިގެ ޕާން އަދި ބްރައުން ބްރައުން ޕާން) | | | | | | |
| ރޮށި، އާޓާރޮށި (ތެޔޮނުލާ) | | | | | | |
| މުގުރިހަ | | | | | | |
| ލުނބޯ، މިރުސް | | | | | | |
| ކުކުޅުބިސް | | | | | | |
| ހުނިރޮށި | ޕީނަޓްބަޓަރ | ޕެކެޓް ކިރު | ފަރާޓާ | ޕެކެޓް ކިރު | ހުނިލީރޮށި ބޯރޮށި | ޕެކެޓް ކިރު |
|  |  | ސީރިއަލް | މިކްސް ތަރުކާރީ ރިހަ | ކޯންފްލޭކްސް | ތެލުލިރިހާކުރު | ކޯންފްލޭކްސް |
| މަސްރިހަ | ތަރުކާރީ ރިހަ | ކޯންފްލޭކްސް | މަސްހުނި | މަސްރިހަ |  | މަސްރިހަ |
| ވަޅޯމަހު މަސްހުނި | މަސްހުނި (ފެލިވަރުމަހުގަ) | ތެޔޮފެލިވަރުމަސް ހަނާކޮށްފައި | 2 ސޮސެޖް (ފެނުކެއްކި) | ތެޔޮފެލިވަރުމަސް ހަނާކޮށްފައި | ވަޅޯމަހު މަސްހުނި | ތަރުކާރީ މަސްހުނި |
|  | 2 ސޮސެޖް (ފެނުކެއްކި) | 2 ސޮސެޖް (ފެނުކެއްކި) |  | 2 ސޮސެޖް (ފެނުކެއްކި) | 2 ސޮސެޖް (ފެނުކެއްކި) |  |

\* ޕާން ޓޯސްޓުކޮށް ބޭނުންވާ ފަރާތްތަކަށް އެގޮތަށް ލިބެން ހުންނަންވާނެއެވެ.

\* ސޮސެޖް ހުންނަންވާނީ ފެނުކައްކާފައެވެ. އަދި ކޮންމެ ދުވަހަކު ފުރުޓްގެ ވައްތަރެއް، ދޮންކެޔޮނަމަ 2 ވައް ދޮންކެޔޮ، އާފަލް އޮރެންޖުނަމަ ވައްތަރަކުން 4 ފަޅި ލިބެންވާނެއެވެ.

\* ކޮންމެ ބޭފުޅަކަށް 500 އެމް.އެލް ގެ މިނަރަލްވޯޓަރ ފެންފުޅިއެއް ދޭންވާނެއެވެ.

\* ކޮންމެ މީހަކަށް ފެނުކެއްކި 02 ބިސް ދޭންވާނެއެވެ. ބިހުގެ ބަދަލުގައި ބިސްގަނޑު ބޭނުންވާ ފަރާތްތަކަށް ލިބެން ހުންނަން ވާނެއެވެ.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **މެންދުރު ކެއުން** | | | | | | |
| **ހޮނިހިރު** | **އާދީއްތަ** | **ހޯމަ** | **އަންގާރަ** | **ބުދަ** | **ބުރާސްފަތި** | **ހުކުރު** |
| ބަތް | ދިރިފިޔާ ބަތް | ޗިކަން ފްރައިޑް ރައިސް | ބަތް | ޓޫނާ ފްރައިޑް ނޫޑްލްސް | މަސްބަތް | ކުކުޅު ބިރިޔާނި |
| ރޮށި | ރޮށި | ރޮށި | ފަލަމަޑީގެ ދެ ބާވަތް | ރޮށި | ރޮށި | ރޮށި |
| މިކްސްތަރުކާރީ ރިހަ | އަލުވިރިހަ | މުގުރިހަ | ގަރުދިޔަ / މުގު ރިހަ | މިކްސްތަރުކާރީ ރިހަ | ފަރުމަސްރިހަ |  |
| ރިހާކުރު ދިޔަ |  |  |  | ކުކުޅު ރިހަ | މުގުރިހަ | ކުކުޅު (ހިކިކޮށް) |
| ތެލުލި ކަނޑުމަސް، ވަޅޯމަސް | ފަރުމަހުރިހަ (ހިކިކޮށް) | ތެލުލިކުކުޅުފައި | ހުނި، އަސާރަ، ލޮނުމެދު | ބަތް |  | މުގުރިހަ |
| ތެލުލި ހިކި މިރުސް |  |  | ތެލުލި ހިކިމިރުސް |  |  |  |
|  |  |  | ދިޔާހަކުރު، ތެލުލިރިހާކުރު |  | ތެލުލި ރިހާކުރު |  |
| ލޮނު މިރުސް |  |  | ލޮނުމިރުސް |  |  |  |
| ގްރީން ސަލަޑް | ޖަޕަނީސް ސެލެޑް | މިކްސް ސަލަޑް |  | ކޮޕީފަތު ސަޓަނި | ޓޮމާޓޯ ކިއުކަމްބާ ސެލެޑް | ޖަޕަނީސް ސަލަޑް |
|  | ސޫޕްގެ ވައްތަރެއް |  |  | ސޫޕްގެ ވައްތަރެއް |  |  |
| ފުރުޓް ކަސްޓަޑް | ފްރުޓް ކޮކްޓެއިލް | ފްރެޝް ފުރުޓް | ހަނޑުލުބޮނޑިބަތް، ބޯކިރު | ފްރެޝް ފުރުޓް | ޕުޑިންގެ ވައްތަރެއް | އައިސްކްރީމް |
|  |  |  | ލުނބޯ،ގިތެޔޮމިރުސް،ފިޔާ |  |  |  |
| ޖޫސް، ކަޅުސައި | ޖޫސް، ކަޅުސައި | ސޮފްޓް ޑްރިންކްސް | ޖޫސް، ކަޅުސައި | ޖޫސް، ކަޅުސައި | ފްރެޝްޖޫސް،ކަޅުސައި | ސޮފްޓް ޑްރިންކްސް |

\* ޖޫސް ހުންނަންޖެހޭނީ ތަފާތު ވައްތަރަކުންނެވެ. ކުކުޅު ތެލުލާފައި ހުންނަންވާނީ ފާރޮށިކުނޑި ލާފައެވެ.

\* ހޮނިހިރު، އަންގާރަ ފިޔަވާ އެހެން ދުވަސްތަކުގައި ޕާޕަރު، 3 ވައްތަރު ސޯސް ހުންނަންވާނެއެވެ.

\* ސްޓީމްޑް ވެޖިޓަބަލް އަދި ހަނާކުރި / ތެލުލި މަސް ކޮންމެ ދުވަހަކުވެސް ލިބެން ހުންނަންވާނެއެވެ.

\* ކޮންމެ ބޭފުޅަކަށް 500 އެމް.އެލް ގެ މިނަރަލްވޯޓަރ ފެންފުޅިއެއް ދޭންވާނެއެވެ.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ހަވީރު ސައި** | | | | | | |
| **ހޮނިހިރު** | **އާދީއްތަ** | **ހޯމަ** | **އަންގާރަ** | **ބުދަ** | **ބުރާސްފަތި** | **ހުކުރު** |
| ކަޅުސައި، ކިރުސައި، ހޫނު ކިރު ކޮފީ (ކޮފީ، ކިރު، ހަކުރު ވަކިން ލިބެން ހުންނަ ގޮތަށް) | | | | | | |
| ކުޅި ހެދިކާ (މަދުވެގެން 2 ވައްތަރުން ހުންނަންވާނެ) | | | | | | |
| ފޮނި ހެދިކާ (މަދުވެގެން 2 ވައްތަރުން ހުންނަންވާނެ) | | | | | | |
| ކްރީމްކޭކަރު/ކުދި ބިސްކޯދު | ފާރޮށި | ބަނަސް | ކްރީމްކޭކަރު/ކުދި ބިސްކޯދު | ފާރޮށި | ބަނަސް | ކްރީމްކޭކަރު/ކުދި ބިސްކޯދު |

\* މީހަކަށް ކުޅި ހެދިކާ ދޫކުރަންވާނީ 2 ވައްތަރުން ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާއެވެ. (ޖުމްލަ ކުޅި ހެދިކާ އަދި ފޮނި ހެދިކާއާއި އެކު، މަދުވެގެން 4 ހެދިކާއެވެ)

\* ހަވީރު ސައިގެ ހެދިކާ ހުންނަންޖެހޭނީ ތަފާތު ވައްތަރަކުންނެވެ. ( ހެދިކާ ހުންނަންޖެހޭނީ އާންމުކޮށް ހުންނަ ސައިޒުގެ ހެދިކާއެވެ)

\* ހެދިކާ ރަހަ އަބަދުވެސް ވަރަށް ރަގަޅުވާން ޖެހޭނެއެވެ.

\* ކޮންމެ ބޭފުޅަކަށް 500 އެމް.އެލް ގެ މިނަރަލްވޯޓަރ ފެންފުޅިއެއް ދޭންވާނެއެވެ.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ރޭގަނޑު ކެއުން** | | | | | | |
| **ހޮނިހިރު** | **އާދީއްތަ** | **ހޯމަ** | **އަންގާރަ** | **ބުދަ** | **ބުރާސްފަތި** | **ހުކުރު** |
| ޓޫނާ ފްރައިޑް ނޫޑްލްސް | ބަތް | ޕާސްތާގެ ވައްތަރެއް | ބަތް | ޗިކަން ފްރައިޑް ރައިސް | ޗިކަން ފްރައިޑް ނޫޑްލްސް | ބަތް |
| ބަތް | ރޮށި | ރޮށި | ރޮށި | ރޮށި | ރޮށި | ރޮށި |
| ތަރުކާރީ ކިރުގަރުދިޔަ | ގަރުދިޔަ/މުގުރިހަ | ކަނޑުކުކުޅު | މަސްރިހަ | މަސްރިހަ | ފެނުކެއްކިތަރުކާރީ | ތަރުކާރީދޮންރިހަ |
| މުގުރިހަ | ތެލުލި ރިހާކުރު | މުގުރިހަ | އަލުވިރިހަ | ބަރަބޯރިހަ | މުގުރިހަ | މުގުރިހަ |
| ވެޖިޓަބަލް ސެލެޑް | ކޮޕީފަތް | މިކްސް ސެލެޑް | ފަތު ސަޓަނި | ފަތުސަޓަނި | މަސްރިހަ | ގްރީންސެލެޑް |
| ޗިލީޗިކަން | ފިހުނުމަސް | ފުރުޓް ކަސްޓަޑް | ފިހުނުމަސް | ޗިލީފިޝް | ޗިލީ ބީފް | ތެލުލިމަސް |
| ބަށި (ހިކިމަހުގައި ހަނާކޮށްފައި) | ލޮނު މިރުސް |  |  |  | ސެލެޑް (ޖަޕަނީސް) |  |
| ފްރެޝް ފުރުޓް | ފްރުޓް ކޮކްޓެއިލް |  | އާފަލް،އޮރެންޖް | ކޭން ފުރުޓް | ޕުޑިން |  |
| ދެވައްތަރު ސޯސް | އަސާރަ،ލޮނުމެދު |  |  | ޕާޕަރު | ސޮފްޓް ޑްރިންކް | ފްރެޝް ފުރުޓް |

\* ޕާސްތާގެ ވައްތަރާއި އެކު ސޯސް ހުންނަންވާނެއެވެ. ލުނބޯ، މިރުސް، ފިޔާ، ސޯސް ކޮންމެ ދުވަހަކު ގަޑިއަވެސް ލިބެން ހުންނަން ވާނެއެވެ. ކަޅުސައި/ޖޫސް ކޮންމެ ގަޑިއަކުވެސް ލިބެން ހުންނަންވާނެއެވެ.

\* ކޮންމެ ބޭފުޅަކަށް 500 އެމް.އެލް ގެ މިނަރަލްވޯޓަރ ފެންފުޅިއެއް ދޭންވާނެއެވެ.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ދަންވަރު ކެއުން** | | | | | | |
| **ހޮނިހިރު** | **އާދީއްތަ** | **ހޯމަ** | **އަންގާރަ** | **ބުދަ** | **ބުރާސްފަތި** | **ހުކުރު** |
| ކަޕްނޫޑުލުސް ، މަސްދަޅު، ލުބޯ، މިރުސް | 02 ޓޫނާޓޯސްޓް | އެގް ސޭންޑްވިޗް | ރޮށި، ކަޅުސައި | ކަޕްނޫޑުލުސް ، މަސްދަޅު، ލުބޯ، މިރުސް | 02 ޓޫނާޓޯސްޓް | ޕިއްޒާ |
| ކަޅުސައި | ސައި، ކޮފީ | 01 ދަޅު | ހަނާކުރި މަސް | 01 ދަޅު | ސައި، ކޮފީ | 01 ދަޅު |

\* ކޮންމެ ބޭފުޅަކަށް 500 އެމް.އެލް ގެ މިނަރަލްވޯޓަރ ފެންފުޅިއެއް ދޭންވާނެއެވެ.

|  |
| --- |
| **މެސްމެނޫ (ރަމަޟާން)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ރޯދަވީއްލުން** | | | | | | | |
| **ހޮނިހިރު** | | **އާދީއްތަ** | **ހޯމަ** | **އަންގާރަ** | **ބުދަ** | **ބުރާސްފަތި** | **ހުކުރު** |
| ކަދުރު | | | | | | | |
| ކުރުބާ ފަނި | | ކަރާ ފަނި | އަލަނާސި ފަނި | ކަރާފަނި | ފޭރު ފަނި | އަނބު ފަނި | ފޭރު ފަނި |
| އަނބު ފަނި | | ފެޝަން ފުރުޓް ފަނި | ފޭރު ފަނި | ކުރުނބާ ފަނި | ކަރާ ފަނި | އަލަނާސި ފަނި | ކުރުނބާ ފަނި |
| ކަޅުސައި،ކިރުސައި | | | | | | | |
| ބަތްޕެން | | | | | | | |
| ކެރެޓް މަސްހުނި | ކޮޕީފަތު މަސްހުނި | | ބަށިމަސްހުނި | މަސް ކުރޮޅި | ބަރަބޯމަސްހުނި | ކޮޕީފަތު މަސްހުނި | މަސްކުރޮޅި |
| ރޮށި | | | | | | | |
| ބަތް | | | | | | | |
| މުގުރިހ | | | | | | | |
| ޗިލީ ޗިކަން | | ބީފް | ކުކުޅު ރިހަ | ތެލުލި 2ސޮސެޖް،މަސްރިހަ | ފަރުމަސް ރިހަ | ބޭކެޑްބީންސް | ހަނާކުރިމަސް |
|  | |  |  |  |  | ކުކުޅު ރިހަ |  |
| ލުބޯ،މިރުސް،ފިޔާ | | | | | | | |
| 2ވައްތަރެއްގެ ހެދިކާ(މީހަކަށް 1ކުޅި އަދި 1 ފޮނި މަދުވެގެން ލިބެންވާނެ) | | | | | | | |
| ބިސްގަނޑު | | | | | | | |

\* ކޮންމެ ބޭފުޅަކަށް 500 އެމް.އެލް ގެ މިނަރަލްވޯޓަރ ފެންފުޅިއެއް ދޭންވާނެއެވެ.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ތަރާވީސް** | | | | | | |
| **ހޮނިހިރު** | **އާދީއްތަ** | **ހޯމަ** | **އަންގާރަ** | **ބުދަ** | **ބުރާސްފަތި** | **ހުކުރު** |
| ކަރާފަނި | ފޭރުފަނި  ކަޅުސައި،ކިރުސައި | ކުރުބާފަނި  ކުޅިހެދިކާ،ފޮނިހެދިކާ | އަނބު ފަނި  ކަޅުސައި،ކިރުސައި | ސޫޖީ | ކަރާފަނި | ސޫޖީ  ކަލުސައި،ކިރުސައި |

* ހުރިހާ އެންމެންނަށްވެސް ދެވައްތަރުން 2 ހެދިކާ މަދުވެގެން ދުކުރަންވާނެ އެވެ.
* ހެދިކާ ހުންނަންޖެހޭނީ ތަފާތު ވައްތަރުންނެވެ.ހެދިކާ ހުންނަންޖެހޭނީ އާމްކޮން ހުންނަ ސައިޒުގެ ހެދިކާއެވެ.
* ހެދިކާ ރަހަ އަބަދުވެސް ރަގަޅުވާންޖެހޭނެއެވެ.
* ކޮންމެ ބޭފުޅަކަށް 500 އެމް.އެލް ގެ މިނަރަލްވޯޓަރ ފެންފުޅިއެއް ދޭންވާނެއެވެ.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ހާރުކެއުން** | | | | | | |
| **ހޮނިހިރު** | **އާދީއްތަ** | **ހޯމަ** | **އަންގާރަ** | **ބުދަ** | **ބުރާސްފަތި** | **ހުކުރު** |
| ރޮށި،ބަތް | | | | | | |
| ގަރުދިޔަ،ބަތްޕެން | | | | | | |
| ހަކުރު،ކާށިކިރު | | | | | | |
| ދޮންކެޔޮ،ފުރސްފުރުޓް | | | | | | |
| ކަޅުސައި | | | | | | |
| ލުބޯ،މިރުސް،ފިޔާ | | | | | | |
| މަސްރިހަ | މުގުރިހަ | އަލުވި ހިކިރިހަ | މުގުރިހަ | މުގުރިހަ | މަސްރިހަ | މުގުރިހަ |
| ތަރުކާރީ ރިހަ | ހަނާކުރިމަސް | ކަނޑުކުކުޅ | ތަރުކާރީ ރިހަ | ކުކުޅު ރިހަ | އަލުވިރިހަ | ތެލުލި ރިހާކުރު |
| ފިހުނު މަސް | ތެލުލި މަސް | ފިހުނު މަސް | ތެލުލި މަސް | ސަޓަނި | ފިހުނުމަސް | ތެލުލިމަސް |
|  |  | ކެބެޖުސަޓަނި |  |  | ތަރުކާރީ(ވަކިންކޮށާފަ) | ދިޔާހަކުރު |

\* ކޮންމެ ބޭފުޅަކަށް 500 އެމް.އެލް ގެ މިނަރަލްވޯޓަރ ފެންފުޅިއެއް ދޭންވާނެއެވެ.