މެސް މެނޫ

2.1.ފުލުސް އޮފިސަރުންނަށް ތައްޔާރުކުރާ އާންމު މަސްމަހުގެ މެނޫ

ހ. ހެނދުނު ސައި

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.

ށ. މެންދުރު ކެއުން

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | ފަރުމަހު ރިހަ (ހިކިކޮށް) | ތެލުލި ކުކުޅުފައި | 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.

ނ. ހަވީރު ސައި

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.

ރ. ރޭގަނޑު ކެއުން

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.

ބ. ދަންވަރު ކެއުން

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.

2.2.ފުލުސް އޮފިސަރުންނަށް ތައްޔާރުކުރާ ރަމަޟާން މަހުގެ މެނޫ

ހ. ރޯދަވީއްލުން

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.

ށ. ތަރާވީސް

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.

ނ. ހާރުކެއުން

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.

2.3.ބަންދުމީހުންނަށް ތައްޔާރުކުރާ އާންމު މަސްމަހުގެ މެނޫ

ހ. ހެނދުނު ސައި

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ހެނދުނު** | | | | | | |
| **ހުކުރު** | **ބުރާސްފަތި** | **ބުދަ** | **އަންގާރަ** | **ހޯމަ** | **އާދީއްތަ** | **ހޮނިހިރު** |
| ކަޅުސައި | ކަޅުސައި | ކަޅުސައި | ކަޅުސައި | ކަޅުސައި | ކަޅުސައި | ކަޅުސައި |
| ކިރުސައި | ކިރުސައި | ކިރުސައި | ކިރުސައި | ކިރުސައި | ކިރުސައި | ކިރުސައި |
| ރޮށި | ރޮށި | ރޮށި | ރޮށި | ރޮށި | ރޮށި | ރޮށި |
| މަސްރިހަ |  | ތަރުކާރީ ރިހަ |  | ފެލިވަރުމަސް ހަނާކޮށްފައި | މަސްރިހަ | މުގުރިހަ |
|  | ޕާން، ބަޓަރ، ޖޭމް | ދޮންކެޔޮ | ބިސް | ދޮންކެޔޮ | ބިސްގަނޑު | މަސްހުނި |
|  | މުގުރިހަ | މުގުރިހަ | މަސްހުނި، މުގުރިހަ | މުގުރިހަ | މުގުރިހަ |  |
| ލުނބޯ ، މިރުސް | ލުނބޯ ، މިރުސް | ލުނބޯ ، މިރުސް | ލުނބޯ ، މިރުސް | ލުނބޯ ، މިރުސް | ލުނބޯ ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް |

ށ. މެންދުރު ކެއުން

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **މެންދުރު ކެއުން** | | | | | | |
| **ހުކުރު** | **ބުރާސްފަތި** | **ބުދަ** | **އަންގާރަ** | **ހޯމަ** | **އާދީއްތަ** | **ހޮނިހިރު** |
| ރޮށި، ބަތް | ބަތް | ބަތް | ބަތް، ގަރުދިޔަ،މުގުރިހަ | ރޮށި، ބަތް | ބަތް | ބަތް |
| ކުކުޅު | ކަނޑުމަހު ކިރުގަރުދިޔަ | މަސްރިހަ | ހުނި، އަސާރަ، ލޮނުމެދު | ތަރުކާރީ (ހިކިރިހަ) | ފަރުމަހުރިހަ | ގަރުދިޔަ (ކަނޑުމަހު) |
| މުގުރިހަ | ބަރަބޯ ހިކިރިހަ | ބޮނޑިކޮޕީ، ހިކިރިހަ | ފިޔާ، ލޮނުމިރުސް | ކުކުޅު ރިހަ | އަލުވިރިހަ | ބަރަބޯ ހިކިރިހަ |
| ޖަޕަނީސް ސަލަޑް | ޕާޕަރު |  | ދިޔާހަކުރު، ރިހާކުރު | ޕާޕަރު | ކިއުކަންބާ ސަލަޑް |  |
| ޖޫސް |  |  | ފުރުޓް ކޮކްޓެއިލް |  |  |  |
| ފްރެޝް ފްރުޓް | ޖޫސް | ޖޫސް | ޖޫސް | ޖޫސް | ޖޫސް | ޖޫސް |
|  |  |  | ފަލަމަޑީގެ ބާވަތް |  |  |  |
| ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް |

ނ. ހަވީރު ސައި

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ހަވީރު ސައި** | | | | | | |
| **ހުކުރު** | **ބުރާސްފަތި** | **ބުދަ** | **އަންގާރަ** | **ހޯމަ** | **އާދީއްތަ** | **ހޮނިހިރު** |
| ކަޅުސައި | ކަޅުސައި | ކަޅުސައި | ކަޅުސައި | ކަޅުސައި | ކަޅުސައި | ކަޅުސައި |
| ކިރުސައި | ކިރުސައި | ކިރުސައި | ކިރުސައި | ކިރުސައި | ކިރުސައި | ކިރުސައި |
| ކުޅިހެދިކާ (ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާ) | ކުޅިހެދިކާ (ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާ) | ކުޅިހެދިކާ (ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާ) | ކުޅިހެދިކާ (ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާ) | ކުޅިހެދިކާ (ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާ) | ކުޅިހެދިކާ (ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާ) | ކުޅިހެދިކާ (ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާ) |
| ފޮނިހެދިކާ (ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާ) | ފޮނިހެދިކާ (ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާ) | ފޮނިހެދިކާ (ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާ) | ފޮނިހެދިކާ (ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާ) | ފޮނިހެދިކާ (ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާ) | ފޮނިހެދިކާ (ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާ) | ފޮނިހެދިކާ (ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާ) |
| ބިސްކޯދު | ބިސްކޯދު | ބިސްކޯދު | ބިސްކޯދު | ބިސްކޯދު | ބިސްކޯދު | ބިސްކޯދު |

ރ. ރޭގަނޑު ކެއުން

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ރޭގަނޑު ކެއުން** | | | | | | |
| **ހުކުރު** | **ބުރާސްފަތި** | **ބުދަ** | **އަންގާރަ** | **ހޯމަ** | **އާދީއްތަ** | **ހޮނިހިރު** |
| ރޮށި، ބަތް | ބަތް، ނޫޑްލްސް | ރޮށި، ބަތް | ބަތް، ނޫޑްލްސް | ރޮށި، ބަތް | ބަތް، ގަރުދިޔަ، މުގުރިހަ | ބަތް، ނޫޑްލްސް |
| ތަރުކާރީ ރިހަ | މަސްރިހަ | ފަރުމަހު ރިހަ | މަސްރިހަ | ކަނޑު ކުކުޅު | ހުނި، އަސާރަ، ލޮނުމެދު | މަހުގެ ކުޅިރިހަ |
|  | އަލުވި ރިހަ |  |  | މިކްސް ސަލަޑް | ފިޔާ، ލޮނުމިރުސް |  |
| ތެލުލިމަސް |  | ބަރަބޯ ރިހަ | ފިހުނު މަސް | މުގުރިހަ | ދިޔާ ހަކުރު، ރިހާކުރު | ބަށި ރިހަ |
| ކަޅުސައި | ކަޅުސައި | ކަޅުސައި | ކަޅުސައި | ކަޅުސައި | ކަޅުސައި | ކަލު ސައި |
|  |  |  |  |  | ފަލަމަޑީގެ ބާވަތްތައް |  |
| ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް |

2.4.ބަންދުމީހުންނަށް ތައްޔާރުކުރާ ރަމަޟާން މަހުގެ މެނޫ

ހ. ރޯދަވީއްލުން

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ހުކުރު** | **ބުރާސްފަތި** | **ބުދަ** | **އަންގާރަ** | **ހޯމަ** | **އާދީއްތަ** | **ހޮނިހިރު** |
| ކަދުރު | | | | | | |
| ކަޅުސައި، ކިރުސައި | | | | | | |
| ރޮށި، ބަތް | | | | | | |
| ފޭރު ފަނި | ކަރާ ފަނި | ފޭރު ފަނި | ކުރުނބާ ފަނި | އަލަނާސި ފަނި | ކަރާ ފަނި | ކުރުނބާފަނި |
| ބަތްޕެން | ބަތްޕެން | ބަތްޕެން | ބަތްޕެން | ބަތްޕެން | ބަތްޕެން | ބަތްޕެން |
| މަސްކުރޮޅި | ކޮޕީފަތް މޮޑެފައި | ބަރަބޯ މަސްހުނި | މަސްކުރޮޅި | ބަށި މަސްހުނި | ކޮޕީފަތު ސަޓަނި | ކެރެޓް މަސްހުނި |
| މުގުރިހަ | މުގުރިހަ | މުގުރިހަ | މުގުރިހަ | މުގުރިހަ | މުގުރިހަ |  |
| ހަނާކުރިމަސް | ކުކުލު ރިހަ | ފަރުމަހު ރިހަ | މަސްރިހަ |  | ފަރުމަހު ރިހަ | މަސްރިހަ |
| ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް | ލުނބޯ، މިރުސް |
|  |  | ބިސްގަނޑު |  | ބިސްގަނޑު |  | ބިސްގަނޑު |

ށ. ތަރާވީސް

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ހުކުރު** | **ބުރާސްފަތި** | **ބުދަ** | **އަންގާރަ** | **ހޯމަ** | **އާދީއްތަ** | **ހޮނިހިރު** |
| ސޫޖީ | ކުރުނބާ ފަނި | ސޫޖީ | ކަރާ ފަނި | ކުރުނބާ ފަނި | ފޭރު ފަނި | ކަރާ ފަނި |
| ފޮނިހެދިކާ (ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާ ) | | | | | | |
| ކުޅިހެދިކާ (ވައްތަރަކުން 1 ހެދިކާ ) | | | | | | |

\* ހެދިކާ ހުންނަންޖެހޭނީ ތަފާތު ވައްތަރުންނެވެ. ހެދިކާ ހުންނަންޖެހޭނީ ޢާއްމުކޮށް ހުންނަ ސައިޒްގެ ހެދިކާއެވެ.

ނ. ހާރުކެއުން

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ހުކުރު** | **ބުރާސްފަތި** | **ބުދަ** | **އަންގާރަ** | **ހޯމަ** | **އާދީއްތަ** | **ހޮނިހިރު** |
| ރޮށި، ބަތް | | | | | | |
| ހަކުރު، ބަތްޕެން | | | | | | |
| ކާށިކިރު، ދޮންކެޔޮ | | | | | | |
| ގަރުދިޔަ | ގަރުދިޔަ | ކުކުޅު | ގަރުދިޔަ | އަލުވި ހިކިރިހަ | ގަރުދިޔަ | ތަރުކާރި ރިހަ |
| ލުނބޯ، މިރުސް، ފިޔާ |  |  |  |  |  |  |
| މުގު ދޮންރިހަ | މަސް ރިހަ | މުގު ދޮންރިހަ | މުގުރިހަ | ކަބެޖް ސަޓަނި | މުގުރިހަ | މަސް ރިހަ |
| ތެލުލިމަސް | އަލިވި ހިކިރިހަ | ސަޓަނި | ފިހުނުމަސް | ފިހުނު މަސް | ތެލުލިމަސް | ފިހުނުމަސް |
|  | ތަރުކާރީ (ވަކިން ކޮށާފައި) |  |  | ކަނޑު ކުކުޅު |  |  |

\* ކޮންޓްރޯލްކޮށް ދޫކުރާނަމަ މީހަކަށް 1 ވައް ދޮންކެޔޮ.

2.5.އެހެނިހެން މެނޫ

|  |  |
| --- | --- |
| 2.5.1.ޚާއްސަ ދުވަސްތަކުގެ މެނޫ   * ރޮށި * މޮޅު ހަނޑުލުގެ ބަތް * ހަނާކުރި ކުކުޅު * ކުކުޅު ކުރަނޑި * މުގު ރިހަ * ތަރުކާރީ ރިހަ (ބީންސް، ކެރެޓް، ކެބެޖް) * ސޮފްޓް ޑްރިންކް * ޗިލީ ސޯސް، ޓޮމާޓޯ ސޯސް * ޕިރިނީ ، ބޮނޑިބަތް * ލުބޯ ، މިރުސް | 2.5.2.މާހެފުންގެ މެނޫ   * ކަދުރު، ކާށި، ވަޅޯ މަސް * ފޮނި މޮޑުން (ބިސް ކޯދު) * ކުޅި ފާރޮށި (ރިހާކުރު އަޅާފަ) * އަވެލި * މަސްކުރޮޅި * ބަތްޕެން * ފިހުނު މަސް * ތެލުލި އަލަ، ތެލުލި ކައްޓަލަ، ތެލުލި ބަންކެއޮ * ފްރެޝް ފުރުޓް * ފެން * ދުފުން * ޓިޝޫ |
| 2.5.3.ޕީ.އޯ.ޕީ ގެ ސައިފޮދުގެ މެނޫ   * 4 ވައްތަރުގެ ކުޅި ހެދިކާ * 3 ވައްތަރުގެ ފޮނި ހެދިކާ * ކަޅު ސައި ، ކިރު ސައި، އައިސް ކޮފީ * ސޮފްޓް ޑްރިންކްސް * ދުފުން * ފެން * ޓިޝޫ | 2.5.4.ރަސްމިއްޔާތު ތަކުގެ މެނޫ   * ޓޫނާ ފްރައިޑް ނޫޑްލްސް * ރޮށި * މޮޅު ހަނޑުލުގެ ބަތް * ކުކުޅު (ހިކިކޮށް) * ފަރުމަހުގެ ދޮންރިހަ * ފިހުނު މަސް * އަލުވި / ބަށި (ހިކި ކޮށް) * ކަންކުން ބީފް * ޖަޕަ * ނީސް ސެލެޑް * ޗޮކްލެޓް ފަޖް * ޕިރިނީ / ޕުޑިންގ * ސޮފްޓް ޑްރިންކްސް * ފެން * ދުފުން * ޓިޝޫ |
| 2.5.5ފުލުހުންނަށް ބާއްވާ ރޯދަ ވީއްލުން   * ކަދުރު * ކަޅުސައި، ކިރު ސައި * ފްރެޝް ފުރުޓް (3 ވައްތަރު) * ރޮށި، ފަރާޓާ * މޮޅު ހަނޑުލުގެ ބަތް * ފަރުމަހުގެ ދޮން ރިހަ * އަލުވި (ހިކި ކޮށް) | * މަސްކުރޮޅި * ބަތްޕެން * ކޮޕީފަތު ސަޓަނި (ރިހާކުރު އަޅާފައި) * ކޭކް (2 ވައްތަރެއް) * ކުޅި ބޯކިބާ، ކަޓްލަސް * ފެން * ދުފުން * ޓިޝޫ * ކަރާ ފަނި، ކުރުނބާ ފަނި، އަނބު ފަނި |
| 2.5.6.ވީ.އައި.ޕީ (މިނިސްޓަރުން ފެންވަރުގެ ބޭފުޅުން ބައިވެރިވެލައްވާ) ސައިފޮދު   * 5 ވައްތަރުގެ ކުޅި ހެދިކާ * 3 ވައްތަރުގެ ފޮނި ހެދިކާ * ކަޅު ސައި ، ކިރު ސައި، އައިސް ކޮފީ * ސޮފްޓް ޑްރިންކްސް * ދުފުން * ފެން * ޓިޝޫ | 2.5.7.ވީ.ވީ.އައި.ޕީ ( ރާއީސުލް ޖުމްހޫރިއްޔާ ބައިވެރިވެލައްވާ ) ސައިފޮދު   * 6 ވައްތަރުގެ ކުޅި ހެދިކާ * 4 ވައްތަރުގެ ފޮނި ހެދިކާ * ކަޅު ސައި ، ކިރު ސައި، އައިސް ކޮފީ * ސޮފްޓް ޑްރިންކްސް * ފްރެޝް ޖޫސްގެ 2 ވައްތަރެއް * ދުފުން * ފެން * ޓިޝޫ |
|  | |
| 2.5.8.ކީރިތި ރަޞޫލާގެ ޢީދު މީލާދު އަވެލި ފަރިއްކޮޅު   * އަވެލި * ދޮންކެޔޮ * ކާށި ހުނި * ފިނިފެން * ކުޅިމަސް (ކަނޑުމަހުގައި) | |

2.5.9.ޑޮކްޓާރ ސެޓްފިކެޓަށް ކާތަކެތި ދޫކުރުމަށް ހަމަޖަހިފައިވާ މެނޫ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ގަޑިތައް** | | | | | **ޢަދަދު** | **ބާވަތް** |
| **އެހެނިހެން** | **ރޭގަނޑު** | **ހަވީރު** | **މެންދުރު** | **ހެނދުނު** |
|  |  |  |  |  | 300 އެމް.އެލް | ކިރު |
|  |  |  |  |  | 01 ޕޯޝަން | ގްރީން ސެލަޑް |
|  |  |  |  |  | 01 ޕޯޝަން | ކޯންފްލޭކްސް/ ބަނަސް |
|  |  |  |  |  | 100 ގްރާމް | ތަރުކާރީ |
|  |  |  |  |  | 300 އެމް.އެލް | ބަލިރިހަ |
|  |  |  |  |  | 100 ގްރާމް | ފްރެޝް ފުރުޓް |
|  |  |  |  |  | 05 ގްރާމް | އީކުއަލް ޝުގަރ |

# ކެއުން އޮންނަ ކޮންމެ ވަގުތަކު 500 އެމް އެލް ގެ މިނެރަލް ވޯޓަރ ފުޅިއެއް ކޮންމެ މީހަކަށް ދޭންޖެހޭނެއެވެ.

# ޖަދުވަލު 3

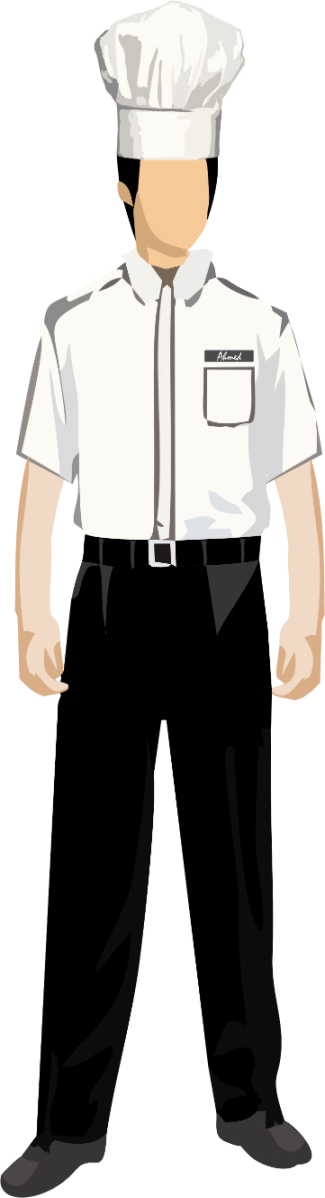
ސާފުތާހިރުކަން

(15 ވަނަ މާއްދާއާ ގުޅޭ)

ޑްރެސް ކޯރޑް

3.1ބަދިގޭ މީހުން

* މަސައްކަތު ގަޑީގައި އޭޕްރަން އަޅަންވާނެއެވެ.



ޝެފް ހެޓް

އަތްކުރު ހުދު ގަމީސް

ކަޅު ބެލްޓް

ކަޅު ބޫޓު

ކަޅު ފަޓުލޫން

ނަން ޓެގް

3.2.ވޭޓަރުން

* މަސައްކަތު ގަޑީގައި އޭޕްރަން އަޅަންވާނެއެވެ.



އަތްދިގު ހުދު ގަމީސް

ކަޅު ބެލްޓް

ކަޅު ބޫޓު

ކަޅު ފަޓުލޫން

ނަން ޓެގް

ބޯވ ޓައި